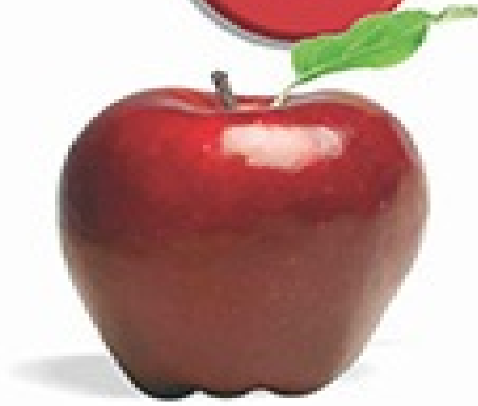
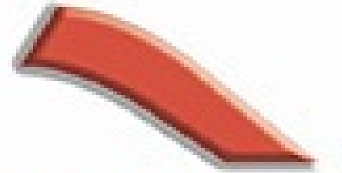
No.1 નેશનલ બેસ્ટસેલર | ૩ લાખ ઉપરાંત નકલોનું વેચાણ
ગુજરાતી બેસ્ટસેલર | ૧૮,૦૦૦ ઉપરાંત નકલોનું વેચાણ

મગજ ન ગુમાવો

વજન





ગુમાવો

ઋજુતા દિવેકર

'ઋજુતાને લીધે માત્ર મારા શરીરમાં જ નહીં પણ મન અને જીવનમાં પણ પોઝિટીવ સુધારો થયો છે. મારી જિંદગીમાં તેનાં આવવાથી ચમત્કાર થયો છે.' **કરીના કપૂર**



VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

No.1 નેશનલ બેસ્ટસેલર | ૩ લાખ ઉપરાંત નકલોનું વેચાણ
ગુજરાતી બેસ્ટસેલર | ૧૮,૦૦૦ ઉપરાંત નકલોનું વેચાણ

મગજ ન ગુમાવો

વજન



ગુમાવો

ઋજુતા દિવેકર

'ઋજુતાને લીધે માત્ર મારા શરીરમાં જ નહીં પણ મન અને જીવનમાં પણ પોઝિટીવ સુધારો થયો છે. મારી જિંદગીમાં તેનાં આવવાથી ચમત્કાર થયો છે.' **કરીના કપૂર**





આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

eBook

માત્ર શોખથી વાંચવા માટે નહીં, પણ તમારો પ્રિય ખોરાક છોડયા વગર વધારાનું વજન કેવી રીતે ઘટાડાય તે માટેના ઉપયોગી અને વ્યવહારુ ઉપાયો દર્શાવતું પુસ્તક. **DNA**

વાંચવા-લાયક, ઉપયોગી, સરળ અને માવજતથી લખાયેલું પુસ્તક. **આઉટલુક**

ડાયેટની અયોગ્ય પદ્ધતિઓને કારણે ખોટી રીતે ભૂખ્યા રહેવાથી માંદલી લાગતી વ્યક્તિઓનું હૃદય આ પુસ્તકે ઝડપથી જીતી લીધું છે. **ફેમિના**

સ્વાદિષ્ટ બોરાક બાઈને પણ વજન ઘટાડવાની ‘ચેલેન્જ’ સ્વીકારતું પ્રેરણાદાયી પુસ્તક. **ન્યુ વુમન**

ડાયેટ માટેની ગીતા. **પીપલ**

આ પુસ્તકે દેશમાં ધૂમ મચાવી દીધી છે. ભારતમાં સ્પોર્ટ્સ સાયન્સની એક્સપર્ટ તથા અગ્રગણ્ય ડાયેટિશિયન અને ખાસ તો કરીના કપૂરના અદ્ભુત ફિગર માટે માર્ગદર્શન આપનાર ઋજુતા દિવેકરની કલમે લખાયેલું આ પહેલું પુસ્તક છે. તમારા પ્રિય એવાં સમોસા, પરોઠાં અને ગુલાબજાંબુ ખાવાનું બંધ કર્યા વગર વજન કેવી રીતે ઘટાડી શકાય તેનું માર્ગદર્શન આ પુસ્તકમાં અપાયું છે. તેના માટે તમારે માત્ર ખોરાક લેવા વિશેના ચાર સાદા અને સરળ સિદ્ધાંતોને અનુસરવાનું છે. તેમ કર્યા પછી થોડા સમયમાં જ તમારે જે ખાવું હશે તે બધું જ તમે ખાઈ શકશો. અને તો પણ પેલું વધારાનું વજન તો ઘટતું જ જશે.

આ પુસ્તક દ્વારા યોગ્ય સમયે યોગ્ય ખોરાક લઈને જીવનનો આનંદ માણો.

આ પુસ્તક દરેક ગુજરાતી સ્ત્રી-પુરુષ માટે
પ્રેક્ટિકલ અને અત્યંત ઉપયોગી નીવડશે.

લેખિકા વિશે



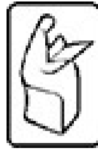
ઋજુતાનું કાર્યસ્થળ મુંબઈ છે, ઋષિકેશમાં તે યોગનો અભ્યાસ કરે છે, ઉત્તરકાશી તેનું પ્રિય સ્થળ છે, તો હિમાલય ખૂંદવાનો તેનો શોખ છે. છેલ્લા દસકાથી પણ વધારે સમયથી તેણે ઘણાં ક્ષેત્રની વ્યક્તિઓને ફિટનેસ અને ડાયેટ માટેની સલાહ આપી છે. જેમાં કરીના કપૂર, અનિલ અંબાણી, સૈફ અલી ખાન, કોંકણા સેન અને પ્રીટી ઝીન્ટા જેવી 'સેલિબ્રિટીઝ'નો સમાવેશ થાય છે. ભારતમાં આજે સ્પોર્ટ્સ સાયન્સ અને આહાર નિષ્ણાત તરીકે કુશળ વ્યક્તિઓ આંગળીને વેઢે ગણી શકાય તેટલી ઓછી છે, તેમાં પણ પોતાની વિશિષ્ટ કુશળતા દ્વારા ઋજુતા દિવેકરે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવવાના અભિગમ દ્વારા 'ડાયેટિંગ'ની વ્યાખ્યા જ બદલી નાંખી છે.

મગજ ન ગુમાવો વજન ગુમાવો



જુતા દિવેકર

અનુવાદ : રેખા ઉદયન



આર. આર. શેઠ એન્ડ કંપની પ્રા. લિ.
પુસ્તક પ્રકાશક અને વિક્રેતા
૧૧૦/૧૧૨, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ
કેશવબાગ
મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨
ટેલિ. (૦૨૨) ૨૨૦૧૩૪૧

‘દ્વારકેશ’
રૉયલ ઍપાર્ટમૅન્ટ પાસે, ખાનપુર
અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧
ટેલિ. (૦૭૯) ૨૫૫૦૬૫૭૩
Web : www.rrsheth.com
E-mail : sales@rrsheth.com

Magaj Na Gumavo Vajan Gumavo
National Bestseller Originally Written in English as
'Don't Lose Your Mind Lose Your Weight'
By Rujuta Diwekar
Translated into Gujarati by Rekha Udayan
Published by R. R. Sheth Co. Pvt. Ltd., Mumbai ☐ Ahmedabad

ISBN : 9789351224570

પ્રકાશક
ભગતભાઈ ભુરાલાલ શેઠ
આર. આર. શેઠ એન્ડ કંપની પ્રા. લિ.
મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨ ☐ અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧
Web : www.rrsheth.com
E-mail : sales@rrsheth.com

બેબો,
તને પ્રેમપૂર્વક...

અનુક્રમણિકા

૩. કેવો ખોરાક લેવો જોઈએ : ચાલો, ફરીથી વિચારીએ

૪. યોગ્ય રીતે ખાવા માટેના ચાર મુખ્ય સિદ્ધાંતો

૫. ખોરાક પ્રત્યેની જાગૃતિ - 'અવેરનેસ'

૬. બ્રિજને ઓળંગવું : જ્ઞાનનો ઉપયોગ

પરીશિષ્ટ

કરીના કહે છે...

'ડાયેટ' કરવા વિશે જ્યારે પણ હું વિચારતી ત્યારે હંમેશા મને એક જ વિચાર આવતો કે 'ડાયેટ' એટલે ભૂખ્યા રહેવાનું અને પોતાની જાતને શિક્ષા કરવાની! અને આ રીતે સમજનારી હું કંઈ પહેલી નહોતી. મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ મારી જેમ જ વિચારતી હોય છે.

અને છેવટે મને ઋજુતા મળી ગઈ.

ઋજુતાએ 'ડાયેટ' અને 'ડાયેટીંગ' વિશેની મારી સમજ સદંતર બદલી નાંખી. સહુથી પહેલાં તો એણે મને સમજાવ્યું કે એમાં ભૂખ્યા તો જરાયે રહેવાનું જ નથી, માત્ર સારી રીતે ખોરાક લેવાનો છે, સાચો અને યોગ્ય ખોરાક લેવાનો છે, અને ખોરાક નિયમિત રીતે લેવાનો છે – બસ આટલું જ! મેં એને કહ્યું : 'ઋજુતા, હું કપૂર ખાનદાનનું ફરજંદ છું. મને પરાઠા, પનીર અને ચીઝ ખૂબ જ ભાવે છે.' એટલે ઋજુતાએ તરત મને કહ્યું : તું એ બધું ખાઈ શકીશ, તું ખાય છે એથી થોડું વધારે ખાઈ શકીશ.' એ સાંભળીને એને 'હાશ' થઈ મેં કહ્યું, 'આપણે ક્યારથી શરૂ કરી શકીએ?'

મને યાદ છે કે હું જ્યારે 'ટશન' માટે કામ કરતી હતી, લગભગ ત્યારથી હું ઋજુતા સાથે કામ કરવા જોડાઈ અને તેનું પરિણામ તમારા બધાંની નજર સામે છે. મારી 'ઝીરો સાઈઝ' રાષ્ટ્રીય ચર્ચાનો વિષય બની ગયો છે. દેશમાં ઘણાં લોકોને તેમાં રસ પડવા લાગ્યો છે. મીડિયાના લોકોને તેમાં રસ પડવા લાગ્યો છે. મીડિયાના લોકોએ મને ઘણીવાર પૂછયું છે : એ ડાયેટ છે, કસરત છે કે બંને છે?' મારો જવાબ છે : તેમાં લગભગ ૭૦% ડાયેટ છે અને ૩૦% કસરત (જેમાં યોગ અને ટ્રેઈનીંગનો સમન્વય) છે.

ઋજુતાએ મારા માટે 'ડાયેટ-પ્લાન' તૈયાર કરવામાં ઘણી જહેમત ઉઠાવી છે. તેણે મારી જીવનશૈલી અને મારા કામના પ્રકારને સમજીને, મને ધ્યાનમાં રાખીને મને અનુરૂપ હોય તેવો વ્યક્તિગત 'ડાયેટ-પ્લાન' તૈયાર કરી આપ્યો છે. મારા રોજ- બરોજના ડાયેટ કરતાં શુટિંગ પર જવાનું હોય તે દિવસનો 'ડાયેટ' જુદો હોય છે. શુટીંગમાં જે દિવસે ડાન્સ કરવાનો હોય તે દિવસનો ડાયેટ પણ અલગ હોય! મારું ભોજન મારી પ્રવૃત્તિઓને આધારે નક્કી કરાય. આ બધી ઝીણવટ તેણે મારા 'ડાયેટ'માં રાખી છે.

અને સાથે સાથે મને વૈવિધ્યપૂર્ણ 'ડાયેટ' પણ મળ્યો છે. હું મુંબઈમાં હોઉં ત્યારે બ્રેકફાસ્ટમાં મુસેલી અને દૂધ અથવા ચિલ્લા અથવા પરાઠા હોય, – ચા/ કૉફી ન હોય! લદાખમાં શુટીંગ કરવા ગઈ હોઉં ત્યાં બ્રેકફાસ્ટમાં તાજા ફળ અને દૂધ વગરની ફૂદીનાવાળી ચા હોય. લદાખમાં તો હું મોમોઝ અને થુપ્કા પણ ખાતી. (શુટીંગના છેલ્લા દિવસે મને પિત્ઝા ખાવાની પણ છૂટ મળેલી) કેરાલામાં અપ્પમ અને ઈડલી મળતા તો ઈટાલીમાં રિસોટો અને પાસ્તા વિથ ગોર્ગોન્ઝોલા (અર્ધી

પ્લેટ જ) પણ ખાધાં છે. દરેક પ્રદેશની વિશિષ્ટ વાનગીઓને પણ માણી છે.

જો કે એક બાબતમાં હું ખૂબ ચોક્કસ રહી છું. ઋજુતાની બધી સલાહોનું મેં શિસ્તબદ્ધ રીતે પાલન કર્યું છે. તેની સલાહ પ્રમાણે હું દર બે કલાકે અચૂક ખાઈ લેતી. મારા ભોજન અને નાસ્તામાં સેન્ડવીચથી લઈને સોયામિલ્ક – કંઈ પણ હોઈ શકે! તમારા ખોરાકમાં કેટલી કૅલરી તમે વધારે લો છો, તેના કરતાં ખોરાકમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો કેટલા વધારે લો છો, અને તેમ છતાં તમે ખોરાકને પ્રેમથી લહેજતથી માણી શકો છો તે સમજાવવામાં ઋજુતાએ મને ઘણી મદદ કરી છે.

ઋજુતાનું પ્રિય સૂત્ર છે : 'ખોરાક પ્રત્યે સભાનતા કેળવો.' – હવે આ સૂત્રને મેં મારા જીવન સાથે વણી લીધું છે. આ પુસ્તકમાં તેણે મને સૂચવેલા બધાં જ રહસ્યો તમારા માટે છતાં કરી આપ્યા છે, તે માટે હું આનંદ વ્યક્ત કરું છું, મને આશા છે કે તમે પણ યોગ્ય સમયે યોગ્ય ખોરાક લેવાનો આનંદ માણી શકશો.

કરીના કપૂર
મુંબઈ ૨૦૦૮

પ્રાસ્તાવિક

૪,૦૦૦ મીટરની ઊંચાઈ પર આવેલાં ગૌમુખથી પણ આગળ ૪૪૦૦ મીટરની ઊંચાઈ પર આવેલા તપોવન સુધી પહોંચવા માટેના બરફાચ્છાદિત રસ્તા (ગ્લેશિંયર્સ) પર ચઢતાં ચઢતાં પગલે પગલે મારું હૃદય વધારે ને વધારે ધડકતું જતું હતું. મારા હૃદયના ધબકારાં મારાં કાનમાં સ્પષ્ટ સંભળાતાં હતાં. તપોવનમાં રહેતા 'સિમલા બાબા'ની ખ્યાતિ વિશે મેં ઘણું સાંભળ્યું હતું. શિયાળામાં છ-છ ફૂટ જામેલા બરફના થરમાં તે વર્ષોથી તપસ્યા કરીને તેમનું જીવન કેવી રીતે ટકાવી રહ્યા છે, તેનું રહસ્ય જાણવા હું ઘણી ઉત્સુક હતી. હું તેમની પાસેથી તેમનું ઊંડું અગાધ જ્ઞાન મેળવવા ઝંખતી હતી. તેથી તપોવન પહોંચતાંની સાથે જ હું તેમની કુટિરમાં પહોંચી ગઈ. બાબાના દર્શન કરી તેમને પ્રણામ કર્યા, તેમના આશીર્વાદ મેળવ્યા, અને પછી તેમને પૂછ્યું : 'બાબા, આપકો કૌન યહાઁ લાયા?'

તેમણે નિર્લેપ ભાવે મને જવાબ આવ્યો, 'જો તન્ને લાયા તો હી મન્ને લાયા' (જે તને અહીં લાવ્યું, તે જ મને પણ અહીં લાવ્યું)

એમનો આટલો ટૂંકો જવાબ સાંભળીને હું થોડી નિરાશ થઈ. હું તેમની પાસેથી ઊંડું જ્ઞાન, જીવનનું રહસ્ય, સાદગીનું રહસ્ય સમજવા માંગતી હતી. તેમની પાસેથી તે અગાધ જ્ઞાન અને સાદગીના સૌંદર્યનું ઊંડાણ સમજતાં મને વર્ષો લાગ્યા.

સાદગીનું સૌંદર્ય અને ઊંડાણ

તમારે કેવો ખોરાક લેવો જોઈએ, તમારી જાતને કેવો ખોરાક આપવો જોઈએ તેટલી સાદી બાબતને ગૂંચવાડાભરી બનાવીને તમારું મગજ ના ગુમાવો. (મુખપૃષ્ઠ પર છવાયેલા આ નાનાં શબ્દો ઘણો મોટો સંદેશો આપી જાય છે.)

મને આશા છે કે આ પુસ્તક વાંચ્યા પછી છેલ્લે તમને સમજાશે કે વજન ઘટાડવું એ કેટલી ગૌણ બાબત છે! વજન ઘટાડવા માટે આપણી સામાન્ય વ્યવહારુ બુદ્ધિનો અભિગમ રાખીને યોગ્ય સમયે સાદો ખોરાક લેવો જોઈએ – બસ, આટલું જ.

પણ એક બાબત ધ્યાનમાં રાખવી બહુ જરૂરી છે. કારણ કે, 'સાદગી' અને 'અતિ સાદગી' વચ્ચે બહુ પાતળી ભેદરેખા છે. જ્યારે 'સાદગી'ને 'વધારે પડતી સાદગી' બનાવી દેવામાં આવે છે, ત્યારે 'સાદગી'નો મુખ્ય હેતુ જળવાતો નથી. એક સાદી-સીધી વાત : તંદુરસ્તીની ચાવી એટલે સમતોલ આહાર. આપણે બધાં આ બાબતનો સ્વીકાર કરીએ છીએ. પણ તમે બહુ ઓછો ખોરાક ખાઈને પાતળા સુકલકડી જેવા બની જાઓ, તો તે 'અતિ સાદગી'ની કક્ષામાં આવી જાય – (ઓવરસિમ્પલીફીકેશન)! અતિસાદગીવાળા ડાયેટનાં ઘણાં પ્રકાર છે – લોહીનું ગ્રુપ, જી.એમ. (જનરલ મોટર્સ) ડાયેટ, કોબીજના સૂપનો ડાયેટ, ઑરેન્જ જ્યુસનો ડાયેટ વગેરે... વગેરે... વગેરે...!

હવે આ 'અતિ સાદગી' માટે બીજી એક વિચિત્ર બાબત જોવા મળે છે. વધારે પડતી સાદગી બતાવવા માટે સાદી વસ્તુને ગૂંચવાડો પેદા કરીને રજૂ કરવામાં આવે છે. આમ તો, 'અતિ સાદગી' અને 'ગૂંચવાડા ભરી પરિસ્થિતિ' પરસ્પર વિરોધી જણાય છે, પણ જ્યારે એ બંને એકસાથે જોડાય છે, બંનેનું 'combo' થાય છે, ત્યારે તેનો પ્રભાવ વધારે અસરકારક હોય છે. ખોરાક જેટલો વિચિત્ર, ઓછો જાણીતો, એટલી એની સાદગી વધારે, એવું મનાય છે! તેનાં કેટલાંક ઉદાહરણોમાં ચીઆ સીડ્સ (ફૂદીનાના પ્રકારનું), અકાઈ બેરી, તેમ જ કીનોઆ (એક પ્રકારનું અનાજ) જેવા 'ઍક્ઝોટીક ફુડ'ને ગણાવી શકાય.

આપણે માની જ લીધું છે કે આપણાં શરીરમાં જે ખાનાખરાબી થઈ ચૂકી છે, તે આ 'ઍક્ઝોટીક ફૂડ' લેવાથી દૂર થઈ જશે. (મોટે ભાગે આપણે જાણીએ છીએ કે શરીરનાં તંત્રમાં કંઈક તો ખાનાખરાબી છે જ, પણ તે ખરાબી ક્યાં છે, તે જાણવાની પરવા પણ કરતા નથી.)

આજથી દસ વર્ષ પહેલાં મેં આહાર-નિષ્ણાત તરીકે મારી કારકિર્દીની શરૂઆત કરી, ત્યારે 'ફિટનેસ' અને 'વેલનેસ' ઈન્ડસ્ટ્રીમાં મારું સ્થાન જમાવવા માટે ઘણો સંઘર્ષ કરવો પડયો હતો. (જોકે હજી પણ આ ઈન્ડસ્ટ્રી એટલી ફૂલી-ફાલી નથી) તે સમયના ડાયેટીશીયનો સાડી ઉપર

એપ્રન પહેરતાં, (પાતળા અને સુડોળ નહીં, પણ ગોળ-મટોળ અને ડબલ-ચીન ધરાવતા) અને હું કૉલેજમાંથી પોસ્ટગ્રેજ્યુએટ થઈને તાજી જ બહાર આવેલી ટાઈટ્સ અને જીન્સ પહેરતી નવયુવતી હતી! મારે તે લોકો સાથે કામ કરવું પડતું. તેમની પાસે આવતાં ક્લાયન્ટ મારી સામે અચંબાથી જોઈ રહેતા! અને મારી સલાહ સાંભળીને તો તેમને બહુ નવાઈ લાગતી! આ છોકરી તો 'ફિટ' રહેવા માટે વેઈટ ટ્રેનીંગ, યોગા, દોડ વગેરે પર જ ભાર મૂકે છે!' કેટલાંક 'સમજુ' ગ્રાહકો તો મને પૂછી જ લેતાં : 'કસરત કરવી હોત, તો તારી પાસે શું કામ આવત?', 'કેટલું વજન ઉતારવાની તું ખાતરી આપે છે?' અથવા '૧ કિલો વજન ઉતારવાનો તારો ચાર્જ કેટલો છે?' વગેરે વગેરે... (આ પ્રકારના પ્રશ્નો સાંભળીને મને લાગતું કે 'હું કાંદા-બટાકા વેચનારી તો નથી ને?') હવે જો મને સાચું પૂછો તો વજન ઉતારવાના સહેલા રસ્તા તો ઘણાં છે. લોકોને ભૂખ્યા રાખીને વજન ઉતરાવવાનો અને તેમને મૂર્ખ બનાવવાનો રસ્તો સૌથી સહેલો છે. જેમ કે કેળા નહીં, કસરત નહીં, કોઈ ખોરાક લેવાનો નહીં, માત્ર જ્યુસ પીઓ ને વજન ઘટાડો – એ માટે દોડી આવનારા ક્લાયન્ટ તો મળી જ રહે છે. પણ એમાં મારા સૂચવેલા 'યોગ્ય સમયે યોગ્ય આહાર' લેવા તૈયાર થનારા ક્લાયન્ટને થતો રોમાંચ હોય? મારા વ્યવસાયમાં પગ જમાવતાં પહેલાં મેં ઘણો સંઘર્ષ કર્યો હતો, તેમ છતાં મને તે સમયે ખાતરી હતી કે લોકો ધીમે ધીમે મારી સલાહ સમજતાં થશે કે એક અઠવાડિયામાં કે છ મહિનામાં કેટલા ગ્રામ કે કેટલા કિલોગ્રામ વજન ઘટાડવા કરતાં ચરબી ઓગાળતા જઈને સુડોળ રહેવું વધારે મહત્ત્વનું છે.

આ પુસ્તક વિશે

આ પુસ્તક દ્વારા હું ‘ડાયેટીંગ’ને કઈ દૃષ્ટિથી જોઉં છું, તેમ જ અંગ્રેજી શબ્દ ‘ડાયેટ’ અથવા ‘ડાયેટીંગ’નું કેટલી ખોટી રીતે અર્થઘટન કરવામાં આવ્યું છે, તે બતાવવા માગું છું. આપણા ‘ડાયેટ’માં ખરેખર એવો કોઈ ખોરાક નથી, કે જે ખાવાનો ‘ચાલુ’ કરી શકાય, કે ‘બંધ’ કરી શકાય. યોગ્ય રીતે ખોરાક લેવો જોઈએ તે જીવનમંત્ર આજીવન જાળવવો જોઈએ, અને જો તે કાયમ જાળવી રખાય, તો ‘ક્રેશડાયેટ’ને આપોઆપ જ જાકારો મળી જાય! હવે પ્રશ્ન થાય કે ‘યોગ્ય ખોરાક’ કેવી રીતે નક્કી થાય? તમારો ‘યોગ્ય ખોરાક’ તમારી જીવનશૈલી, તમારી દિવસભરની પ્રવૃત્તિ, તમારી તંદુરસ્તી, તમારા ગમા-અણગમા તેમ જ તમારામાં ઊતરી આવેલા શારીરિક વારસા પરથી નક્કી થાય છે. જેમ તમે રોજ સવારે ઊઠીને બ્રશ કરો છો, તે જ રીતે તમારો ‘યોગ્ય આહાર’ તમારી દિનચર્યાનો ભાગ બની જવો જોઈએ. દરેક વ્યક્તિનો ‘ડાયેટ’ તેના આ બધાં પાસાઓને ધ્યાનમાં લઈને વ્યક્તિગત રીતે તૈયાર થવો જોઈએ. વધારે પડતી સાદગીવાળો ખોરાક કે બધાંના માટે એકસરખો તૈયાર કરેલો ‘ડાયેટ-પ્લાન’ ક્યારેય વધારે અસરકારક હોતો નથી. તમે ઘણી વાર જોયું હશે કે કેટલાક લોકોના શરીરનાં અમુક અમુક ભાગોમાં જ ચરબી જમા થયેલી હોય છે. તેનું કારણ તેમને મળેલો શારીરિક વારસો છે! ગમ્મત ખાતર એક પ્રયોગ કરી જુઓ : ‘ફિટનેસ’ માટેનું કોઈ પણ એક પુસ્તક લો – તેના મુખપૃષ્ઠ પર ‘સફરજન’ કે ‘પેર’નું ચિત્ર હોય એ મહત્ત્વનું નથી – તમારી ગમે તે ઉંમર હોય, જાતિ હોય, રાષ્ટ્રીયતા હોય, તમારી ઊંચાઈ કે કદ સાથે નિસ્બત નથી, પણ પુસ્તક પસંદ કરતી વખતે એક વાતની ખાતરી કરી લેજો કે પુસ્તકની અંદર ‘ફિટનેસ’ને લગતી માહિતી એકસરખી હોવી જોઈએ.

બીજું, હું એમ માનું છું કે દરેક ખોરાક સારો છે. (મારા પુસ્તકમાં તમે તે જોઈ શકશો.) દરેક પ્રકારના ખોરાકમાં શરીરને પોષણ આપતાં પોતાના આગવા પોષક ઘટકો હોય છે. આપણા શરીરને કાર્બ્સ, પ્રોટીન્સ, ચરબી, વિટામીન્સ, ખનીજ દ્રવ્યો જેવાં બધાં જ પ્રકારના પોષક-ઘટકોની જરૂર છે. આ ઘટકો પૈકીનું એક પણ પોષક-ઘટક ઓછું હોય, તો શરીરના તંત્રમાં અસમતુલા આવી જાય છે. વળી, વજન ઘટાડવામાં કંઈ વધારે બહાદુરી નથી. માંદા પડવાથી પણ વજન ઘટે છે. વજન ઘટાડવાનું અગત્યનું નથી, પણ તમારી જાતની સંભાળ રાખવાનું, જાત પ્રત્યે પ્રેમની લાગણી રાખવાનું વધારે અગત્યનું છે અને તે માટે નિયમિત રીતે રોજ જ યોગ્ય આહાર લેવો જોઈએ અને કસરત કરવી જોઈએ. તેના ફળસ્વરૂપે ચરબી તેમ જ વજન આપોઆપ ઘટશે. લીક્વીડ (પ્રવાહી) ડાયેટ, લો કાર્બ ડાયેટ કે હાઈ પ્રોટીન ડાયેટ અને તેના જેવા બીજા ઉબાઈ જવાય તેવા ડાયેટ લઈને ખોરાકને તમારાથી દૂર ધકેલી દઈને તમે તમારી જાતને જ શિક્ષા કરો છો. આ પ્રકારના ડાયેટની ખાસ અસર થતી નથી. આ ડાયેટથી તમારું વજન ચોક્કસ ઘટશે, પણ તમે તેની કેટલી કિંમત

ચૂકવો છો, તે જાણો છો? હકીકતમાં, તમે જેટલું વજન ઘટાડયું હશે,તેથી બમણું વજન વધી જશે, એ કહેવાની મને જરૂર લાગતી નથી.

આ પુસ્તકમાં મેં 'સ્પૉર્ટ્સ સાયન્સ એન્ડ ન્યુટ્રીશન'ના મારા અનુસ્નાતક અભ્યાસનો તેમ જ યોગ અને આયુર્વેદના અભ્યાસના મારા લગાવનો સમન્વય કરી, 'ડાયેટીંગ' વિશેની મારી સમજનો નીચોડ તારવી આપ્યો છે. વર્ષોના અનુભવ પછી હું સમજી શકી છું કે સુખી થવાની પ્રબળ ઈચ્છા જ આપણી પાસે બધું કામ કરાવે છે, અથવા નથી કરાવતી. વજન ઘટાડવાની ઈચ્છા થાય છે, કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે વજન ઘટશે તો આપણે સુડોળ ને સુંદર દેખાઈશું. પેલી પેસ્ટ્રી ખાવાનું મન થાય છે! ને પેસ્ટ્રી ખાઈ લઈએ છીએ. કારણકે પેસ્ટ્રી ખાવાથી સારું લાગે છે. કારેલા ખાવાની ઈચ્છા થતી નથી. કારણકે કારેલા ખાવાથી આનંદ આવતો નથી. પેસ્ટ્રી ખાવાથી સુખની અનુભૂતિ થાય છે, જે કારેલા ખાવાથી થતી નથી. જ્યારે ખોટી જગ્યાએથી સુખ મેળવવાની આશા રાખીએ, અને સુખ ન મળે ત્યારે દુ:ખી અને નિરાશ થવાય છે. સુખ તો આપણી ભીતર પડેલું છે. (આ ચવાઈ ગયેલું વાક્ય છે, પણ એમાં તથ્ય છે.) આપણે આપણી જાતના સંપર્કમાં રહીએ છીએ, આપણાં 'સ્વ' સાથે જોડાઈએ છીએ, ત્યારે જ સાચા સુખની અનુભૂતિ થાય છે. 'ડાયેટીંગ' અથવા 'સાચી રીતે ખોરાક લેવો' એ 'સ્વની ખોજ' કરતાં શીખવતું સાધન માત્ર છે. આ સુખના અનુભવની જે આંતરિક ઝાંખી થાય છે, તે બાહ્ય શરીરમાં પણ છલકતી જોઈ શકાય છે.

`ક્રેશ ડાયેટ' માટે વીકીપીડીયા શું કહે છે?

'ક્રેશ ડાયેટ' એટલે એવો 'ડાયેટ' (આહાર), જેમાં પોષક-ઘટકોનો સદંતર અભાવ હોય છે અને કેલરી સહેજ પણ મળતી નથી. ખૂબ જ ઝડપથી વજન ઉતારવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. અને તેમાં દિવસે પણ લગભગ આખી રાત જેટલું જ ભૂખ્યા રહેવું પડે છે. તેનો અમલ લાંબા સમય માટે કરી ન શકાય. થોડા અઠવાડિયા સુધી જ તેનો અમલ કરી શકાય. સૌથી મહત્ત્વનું, આ પરિભાષા એવું સૂચવે છે કે તેને પોષક-ઘટક સાથે કંઈ જ સંબંધ નથી.

અહીં છેલ્લું વાક્ય આઘાત પહોંચાડે તેવું છે. શરીરને આપણે યોગ્ય ખોરાક આપવા બંધાયેલા છીએ, પરંતુ શરીર સાથે આપણને જાણે કંઈ સંબંધ જ નથી, તેવું અહીં લાગે છે. મારાં ઘણાં ક્લાયન્ટો મને પૂછતાં હોય છે કે કહેવાતા આહારનિષ્ણાતો (અથવા ડાયેટ થેરાપિસ્ટ, ડાયેટ ડૉક્ટર વગેરે) ગેરંટેડ વેઇટ લૉસ, (ખાતરીપૂર્વક વજન-ઘટાડો), સ્પૉટ રીડક્શન (ઝડપથી વજન-ઘટાડો), મેટાબૉલિક રેટમાં વધારો કે તેના જેવા આત્યંતિક ડાયેટ સૂચવનારા લોકો વિશે તમે શું કહો છો? હું માનું છું કે તે વિશે ચર્ચા કરવાથી આપણે સમય અને શક્તિ વેડફી રહ્યા છીએ. માંગ અને પુરવઠાનો નિયમ અહીં લાગુ પડે છે. જ્યારે લોકો પોતાની જાતને શિક્ષા કરવાનું સમજીને બંધ કરશે, ત્યારે આ બધાં નિરસ આહાર (ડાયેટ) ઝડપથી ઓછા થઈ જશે અને મોટા ભાગનાં તે પ્રકારના આહારનિષ્ણાતોએ તેમની કારકિર્દી સમેટી લેવી પડશે, એ વળી એક બીજો પ્રશ્ન છે.

આ પુસ્તકનો ઉપાયોગ કેવી રીતે કરશો?

આપણે યોગ્ય અને સાચો ખોરાક લેવા માટે આપણી સામાન્ય સમજ અને વ્યવહારુ બુદ્ધિનો કઈ રીતે ઉપયોગ કરવો તે આ પુસ્તકનો મુખ્ય વિચાર છે. ફિટનેસ અને પોષકતત્ત્વો (ન્યુટ્રીશન) વિશે જાણતાં અને નહીં જાણતાં દરેક લોકોને સમજાય તે રીતે મારું દૃષ્ટિબિંદુ આ પુસ્તકમાં રજૂ કર્યું છે. મારા પ્રિય વાચકો, તમે મારાં બધાં મુદ્દાઓને વધારે સારી રીતે સમજી શકો, અને તમારી જાતને તેમાં સાંકળી શકો તે માટે આખા પુસ્તકમાં ઠેકઠેકાણે મારા ક્લાયન્ટ્સના અનુભવો અને તેમની આશ્ચર્ય પમાડે તેવી વાતોના ઉદાહરણ આપ્યાં છે. હું માનું છું કે વાસ્તવિક જીવનમાં પણ આ બધાં પ્રસંગો ક્યાંક ને ક્યાંક બધાંના જીવનમાં આવતાં હોય છે. જો કે મેં અહીં દરેક પાત્રોના નામ બદલ્યાં છે.

પુસ્તકમાં ઘણી જગ્યાએ મેં ખોરાકની તુલના ધર્મ, રાજકરણ કે કાર સાથે કરી છે, જે તદ્દન અસ્વાભાવિક કે અસંબદ્ધ પણ લાગે. પણ મારું માનવું છે કે આપણે બધાં આપણાં શરીર કરતાં રાજકારણને વધારે જાણીએ છીએ, આપણી કારની કન્ડીશન વિશે વધારે જાણીએ છીએ. તેથી આ સરખામણી મને ઉચિત લાગી છે. ખરેકર તો 'ડાયેટ' અને 'ડાયેટીંગ' વિશેની ગૂંચવણ દૂર કરવાનો મારો આ પ્રયત્ન છે.

પ્રકરણ-૪ : 'યોગ્ય ખોરાક લેવા માટેના મુખ્ય ચાર સિદ્ધાંતો' – એ મારી ફિલોસોફીનો મુખ્ય આધાર-સ્તંભ છે, મુખ્ય પાયો છે. આખા પુસ્તકનો સારાંશ આ પ્રકરણમાં સમાઈ ગયો છે.

તદુપરાંત, અતિવ્યસ્ત રહેનારી વ્યક્તિઓ માટે આ પુસ્તકનાં દરેક પ્રકરણનાં અંતે પ્રકરણનાં મહત્ત્વના મુદ્દાઓનો સાર મૂકવામાં આવ્યો છે, જેમાં આખા પ્રકરણનો સારાંશ આવી જાય છે. દરેક વ્યક્તિએ જીવનમાં તે યાદ રાખીને અમલમાં મૂકવા જરૂરી છે.

દરેક પ્રકરણમાં મેં 'બોક્સ' બનાવ્યા છે. 'બોક્સ'માં મેં જે તે પ્રકરણના વિષયને અનુરૂપ ક્યાંક ભ્રામક માન્યતાઓને ખુલ્લી પાડી છે, ક્યાંક રસપ્રદ કહાણી આપી છે, ક્યાંક તે વિશેનો મારો ખાસ પ્રતિભાવ આપ્યો છે. ઉદાહરણ તરીકે 'ક્રેશ ડાયેટ' વિશેનું 'બોક્સ' ! 'બોક્સ'નું લખાણ લખવાનું મને ખૂબ ગમતું હતું. કારણ કે તે લખવાનો મને આનંદ આવતો હતો. મને આશા છે કે તમે લોકો પણ 'બોક્સ'નું લખાણ ફરીફરીને વાંચીને તેનો આનંદ લઈ શકશો.

આ પુસ્તક વાંચ્યા પછી તમે તમારા શરીર, ખોરાક અને ખાવાની પ્રક્રિયાને જુદી રીતે વિચારવા પ્રેરિત થશો. અને છેવટે હું તો એ જ ઈચ્છું છું ને? મને વિશ્વાસ છે કે તમે એ જ રીતે વિચારશો. જેમ કે તમને વિચાર આવે કે 'કેટલું વજન ઉતારવું છે?' તો તમે એ બાબત સૌથી પહેલી ધ્યાનમાં લેશો. એક, જેટલી વાર તમે વજન ઉતારવાની વાત કરશો, એટલી વાર તમે સજશો કે તમારે

ચરબી ઓગાળવાની છે, અને બીજું, તમે ખોરાક અંગેના મહત્ત્વના મુદ્દા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો – યોગ્ય ખોરાક લેવો અને સાચા સમયે ખોરાક લેવો.' – એટલું કરવાથી ચરબી આપોઆપ ઓગળશે! ત્યારપછી એક વાર સમજવામાં સહેલા (આશ્ચર્યજનક લાગે છે!) એવા ખોરાક અંગેના ચાર સિદ્ધાંતોનું પાલન કરશો તો છ અઠવાડિયા જેટલા થોડા સમયમાં તમને તમારા ખુદમાં પરિવર્તન આવતું જણાશે. ખોરાક લેવા વિશે તમારી આંતરિક સૂઝ વધતી જશે. તમને સારી ઊંઘ આવશે. સવારે ઊઠયા પછી તમે તાજગીનો અનુભવ કરશો, સ્ફુર્તિનો અનુભવ કરશો. ત્રણ મહિનામાં તો તમારામાં દેખીતો ફેરફાર થશે. તમારા કપડાંની સાઈઝમાં ઘટાડો થશે. તમે અનુભવી શકશો કે હવે તમને વધારે પડતું ખાવાની ઈચ્છા થતી નથી. તમને પેસ્ટ્રી ભાવે છે, તમારે પેસ્ટ્રી ખાવી છે, તો પેસ્ટ્રી કયા સમયે ખાવી જોઈએ તે સમજ તમારામાં આવી ગઈ હશે. મન હળવાશ અને શાંતિ અનુભવતું હશે. અને હા, અગત્યની વાત, તમારું વજન કેટલું છે, એ બાબતે તમે નિશ્ચિંત હશો.

તો, આનંદથી વાંચો.

ઋજુતા દિવેકર
મુંબઈ, ૨૦૦૮

૧
આને 'ડાયેટ' ન કહેવાય

'શું વાત કરે છે? તું એમ કહેવા માંગે છે કે હું પૂરી-ભાજી સાથે નારિયેળની ચટણી પણ ખાઈને 'ડાયેટ' કરું? આમાં વળી 'ડાયેટ' ક્યાં આવ્યો?' મારા ક્લાયન્ટ ઘણી વાર આ પ્રકારના પ્રશ્નો મને કરતા હોય છે. **'ડાયેટ' એ માત્ર ત્રણ અક્ષરનો શબ્દ નથી. એ શબ્દને ઘણા વિશાળ અર્થમાં લેવાનો છે.** પણ અત્યારે તો 'ડાયેટ' એટલે વજનમાં એકદમ ઘટાડો, તંદુરસ્તીમાં ઘટાડો, સ્ફુર્તિમાં ઘટાડો (મૅટાબૉલિક રેટ) ચયાપચયના દરમાં ઘટાડો, અને સૌથી વધારે તો તમારા શાણપણમાં ઘટાડાનો પર્યાય બની ગયો હોય તેમ મને લાગે છે.

હું દૃઢપણે માનું છું કે જીવનપર્યન્ત તમે જે આહાર લેવાના છો, તે તમારા રોજિંદા જીવનમાં સહજપણે વણાઈ જવો જોઈએ. તમારો આહાર તમારા આનુવંશિક કોષો (જીન્સ) સાથે, તમારા ગમા-અણગમા સાથે, તમારી કામની પદ્ધતિ સાથે, તમારી પ્રવૃત્તિઓના સ્તર સાથે સાચા અર્થમાં જળવાયો હોય તો જ તે ખોરાક સાચી રીતે તમારા શરીરમાં તેનો ભાગ ભજવી શકે છે. તમે આખી જિંદગી સવાર-બપોર- સાંજ માત્ર પપૈયા પર કે દૂધીના રસ પર રહેવા માંગો છો? જો તમારો જવાબ 'ના' હોય તો તમે કદી એ પ્રકારના 'ડાયેટ' પર ન જશો. **'ડાયેટ' એટલે ભૂખ્યા રહેવું પડે, તેવું નહીં જ.**

'ડાયેટ' એટલે વજન-ઘટાડો માત્ર નહીં, એના કરતાં બીજું ઘણું એમાંથી મેળવવાનું છે. તમારી જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન લાવવાથી વજન ઘટે કે ચરબી ઘટે એ તો માત્ર તેનાથી થતી અદ્ભુત આડઅસર છે. જે ડાયેટિંગમાં વજન ઘટાડાને જ અગત્યનું ધ્યેય ગણવામાં આવ્યું હોય તે ડાયેટિંગ શરૂઆતથી જ નિષ્ફળ નીવડે છે.

ઘણી વાર ''ડાયેટિંગ' માટે કૅમ્પ અથવા આરોગ્ય શિબિરો યોજાતી હોય છે, ત્યાં તમે જશો, તો તમારી જાત પર દમન કરશો, અને તે વખતે થોડા પાતળા થઈને ઘરે જશો. તમે તે વખતે ખૂબ ખુશ થઈ જાઓ છો પણ પછી શું? તમે માત્ર ચાર જ દિવસમાં 'તંદુરસ્ત'(?) બનવા લાગશો. તમારા શરીર પર ચરબીના થર જામવા લાગશે. કારણ કે કૅમ્પમાં કે શિબિરમાં તમે જે નિત્યક્રમને અનુસરતા હતા તે નિત્યક્રમ ઘરે જાળવવાનું કામ ખૂબ કપરું છે. તેમાંયે ઘરની જવાબદારીઓ, વ્યાવહારિક સમસ્યાઓ તેમ જ વ્યાવસાયિક પ્રવૃત્તિઓ સાથે રહીને શિબિરમાં જળવાતો નિત્યક્રમ અને ઊંઘના કલાકો જાળવવા લગભગ અશક્ય છે. **માટે જ 'ડાયેટિંગ' એટલે ડાયેટ પર 'ઊતરી' જવું એમ નહીં.**

કેટલાક જાણીતા કંટાળાજનક 'ડાયેટ' તરફ નજર નાંખીએ, અને જોઈએ કે તે કેવી રીતે તમારા વિરુદ્ધ કામ કરે છે.

`ડાયેટ' એક સજા તરીકે : કૉમ્પેન્સેશન ડાયેટ
(અવેજીમાં લેવાતો આહાર)

સત્ય ઘટના

મારા એક ક્લાયન્ટે આવીને 'કૉમ્પેન્સેશન ડાયેટ' (અવેજીમાં લેવાતા આહાર) વિશે વાત શરૂ કરી. 'કોમ્પનસેશન ડાયેટ?' એ વળી શું છે? મેં મારા મિત્ર ક્લાયન્ટને સામેથી પૂછ્યું. તે બોલી : શું?' (એને એટલી બધી નવાઈ લાગી હતી!) 'સાચે જ તને એની ખબર નથી?' મેં માથું ધુણાવીને 'ના' કહી. 'ના, ખરેખર મને તેની ખબર નથી.' તે વખતે હું સાઉથ મુંબઈમાં આવેલા એક પૉશ જીમમાં ડાયેટિશિયન તરીકે કામ કરતી હતી. તે જીમના માલિકે તે પરાની શ્રેષ્ઠ અને નિષ્ણાત ન્યુટ્રિશનિસ્ટ તરીકે મારી ઓળખ વધારી હતી. મારી સામે બેઠેલી આ મહિલા જાણે પોતે છેતરાઈ ગઈ છે, તેવું અનુભવવા લાગી હતી. કારણ કે એક નિષ્ણાત ડાયેટિશિયન અને ન્યુટ્રિશિયનને 'કૉમ્પેનસેશન ડાયેટ' એટલે શું તે સમજાવવું પડશે, એવું તો તેણે ધાર્યું જ નહોતું! તે એક પ્રતિષ્ઠિત મહિલા હતી. તેણે મને જરા સાચવીને કહ્યું : 'ઋજુતા, તને આ પાયાની અને મહત્ત્વની માહિતી તો હોવી જ જોઈએ.' તેના અવાજમાં ભારે ચેતવણીનો સૂર હતો. 'જો, 'કૉમ્પેન્સેશન ડાયેટ' એટલે શું, તે હું તને સમજાવું. રાત્રે વધારે પડતું ખવાઈ જાય, કે ડ્રિન્ક વધારે લઈ લેવાય તો બીજે દિવસે સવારે જ તમારા ડાયેટિશિયન પાસે જવું જોઈએ અને ડાયેટિશિયન તે દિવસ માટેનો 'કૉમ્પેન્સેશન ડાયેટ' તૈયાર કરી આપે તે 'ડાયેટ' તમારે તે દિવસે લેવાનો, એટલે કે વધારે ખવાઈ ગયું હોય તેના બીજા દિવસે ખૂબ જ ઓછો ખોરાક લેવાનો, અથવા ખોરાક બિલકુલ લેવાનો જ નહીં અને તે દિવસે કસરત પણ વધારે કરી લેવાની, જેથી આગલી રાત્રે વધારે ખાવાથી તમારા શરીરમાં જે 'પડયું' હોય તે બધું બર્ન થઈ જાય – કૅલરી ઓગળી જાય.'

હજી તે વધારે આગળ કહેતી હતી : 'અથવા જો તમને અગાઉથી ખબર હોય કે આજે રાત્રે તમને ભવ્ય પાર્ટીમાં જવાનું આમંત્રણ મળ્યું છે, તો એ દિવસે તમે કશું જ ન ખાઓ. તમે 'લન્ચ' ન લઈ શકો, પણ લો-ફૅટના ક્રૅકર્સ, સૂકી ભેળ, ચા, અને કૉફી લઈ શકો, જેથી તમે રાત્રે ભારે જમવાના છો, તો તે સરભર થઈ જાય – કૉમ્પેનસેટ થઈ જાય.'

હું નવાઈ પામતી હોઉં તેમ બોલી : 'એ...મ? ઘણાં લોકો આવું કરતા હોય છે, પણ તેને કૉમ્પેન્સેશન ડાયેટ' કહેવાય તેની મને ખબર નથી.'

પછી એ હસી પડતાં બોલી, 'હજી તું તદ્દન 'ઘાટ' જ રહી! (ઓછી બુદ્ધિ ધરાવતી અભિમાની વ્યક્તિઓ માટે મહારાષ્ટ્રીયનોની લાક્ષણિક બોલીમાં 'ઘાટ' શબ્દ વપરાય છે.)

હવે મેં તેને વળતો જવાબ આપ્યો : 'ખરેખર તો આ 'કૉમ્પેન્સેશન ડાયેટ' ને હું ગુનો અને સજા બંને ગણું છું. વધારે પડતું ખાવું એટલે ગુનો, અને ખોરાકનો ત્યાગ કરવો કે અનાદર કરવો એટલે સજા. ખોરાક સાથેનો આપણો સંબંધ ગુના અને સજાનો ન હોવો જોઈએ. ક્યારેક વધારે ખવાઈ જવાય તો એમાં શું થઈ ગયું? ખાઈ લીધા પછી તેને ભૂલી જાઓ, અને બીજા દિવસે રોજિંદી દિનચર્યા પ્રમાણે ખોરાક લો, અને વ્યાયામ કરો. શરીર કોઈના પ્રત્યે ભેદભાવ નથી રાખતું અને તમારાથી વધારે ખવાઈ ગયું હોય તેને સંગ્રહવા માટે બીજી કોઈ અલગ જગ્યા નથી હોતી, કે જેથી

તમે બીજા દિવસે ટ્રેડમીલ પર ઊભા રહો જેથી વધારાની કૅલેરી બળી જાય! એમ કરવાના બદલે તમારા મનને, તમારી જાતને કેળવી શકાય કે ક્યારેક વધારે ખવાઈ જવાય, તો મન પર એનો ભાર ન રાખો, પણ **હવે પછી** તમારા નક્કી કરેલા ડાયેટ-પ્લાનને અનુસરો.'

મને બરાબર સાંભળી લીધા પછી તે યુવતી બોલી, 'આ બધું તું કરી શકે છે, કારણ કે તું સરસ મજાની પાતળી છે, એટલે તને 'પોસાય' એવું છે.'

મેં તેને ખાતરી આપતાં કહ્યું કે 'તું પણ એવું ચોક્કસ કરી શકીશ.'

એણે ખુશ થઈને મને કહ્યું, 'અરે, તારા જેવું 'ફિગર' બનાવવા માટે તો તું કહે તે બધું કરી છૂટવા હું તૈયાર છું.'

'પણ પહેલા તું તારી જાત સાથે નક્કી કરી લે કે તું કોઈ પણ સંજોગોમાં ખોરાકની બાબતમાં 'કૉમ્પેનસેટ' નહીં કરે. બસ, આનંદથી જીવો. એક દિવસ કોઈની સાથે 'ડેટ' પર ગયા પછી બીજા દિવસે તેને ભૂલી જઈએ તે રીતે...!'

મેં કરેલી સરખામણીથી તે હસી પડી, અને ફરી બોલી : 'સાચ્ચે જ તું 'ઘાટ' છે, હોં...!'

વધારે પ્રમાણમાં અંકુશિત `ડાયેટ' ચારેય પરિણામ આપતાં નથી; શુદ્ધીકરણ કરતો આહાર (ડિટોક્સ ડાયેટ)

કેટલાક 'ડાયેટ'માં ખોરાક લેવા ઉપર વધારે પ્રમાણમાં નિયંત્રણ મૂકવામાં આવ્યું હોય છે, તેને લાંબા ગાળા સુધી નિયમિત રીતે પાળવાનું ખૂબ અઘરું છે, ક્યારેક અશક્ય થઈ જાય છે અને તેથી કેટલીક વાર તેના કારણે શારીરિક તેમ જ માનસિક એમ બંને બાજુએ નુકસાન થાય છે. તો ચાલો, હવે આપણે હંમેશાં મારા પ્રિય વિષયની ચર્ચા-છણાવટ કરીએ : શુદ્ધીકરણ માટેનો આહાર (ડિટોક્સ ડાયેટ), વજન ઘટાડો અને તેની જાળવણી.

ઓહ! 'ડિટોક્સ ડાયેટ' – ડાયેટિંગ માટે વપરાતો આ પ્રચલિત શબ્દ મને બહુ ગમે છે. 'શરીરના શુદ્ધીકરણ માટે લેવામાં આવતો આહાર' કરવો એટલે સૌપ્રથમ તો તમે સ્વીકારી લો છો કે તમારા શરીરમાં તમે અત્યાર સુધી જે ખોરાક ઠાલવ્યો છે તે ઘણા અંશે 'ટૉક્સિક – અશુદ્ધ છે, અને પછી તે અશુદ્ધિ દૂર કરવા અઠવાડિયા માટે 'સંત' બની જાઓ છો. સંત કેવી રીતે? જ્યૂસ પીને! બરાબર? તમારું વજન વધી ગયું છે. જાડા થઈ ગયા છો, એટલે હવે વજન ઉતારવા માટે કારેલા, દૂધી, તૂરિયાં જેવાં ન ભાવતાં શાકનો જ્યૂસ પીને તમારી જાતને શિક્ષા કરવા માટે તૈયાર થઈ ગયા છો. તે જ્યૂસના ઘૂંટડા ગળે ઉતારતી વખતે તમે કારગિલમાં લડાઈ લડતા જવાનો જેટલી બહાદુરી બતાવો છો.

સત્ય ઘટના

કરીનાએ એક વાર તેની મિત્ર સાથે બનેલો એક દુ:ખદ પ્રસંગ મને જણાવ્યો હતો. વજન ઉતારવા માટે તેણે જાત-જાતના પ્રયોગો કર્યા છતાં પણ ધાર્યું પરિણામ મળતું ન હોવાથી તે ઘણી હતાશ થઈ ગઈ હતી. એક વાર તેણે એક ખૂબ 'સફળ' કહેવાતા ડૉક્ટર-કમ-નેચરોપથી ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે વજન ઉતારવાનો ઉપાય શરૂ કર્યો. આ ડૉક્ટર ફક્ત ૧૫ દિવસમાં વજન ઉતારવાનો ચમત્કાર કરવા માટે પ્રખ્યાત હતા. કરીનાની આ મિત્રએ પણ 'સફળ રીતે' ૧૦ દિવસમાં ૭ કિલો જેટલું વજન ઉતાર્યું હતું. હવે એક દિવસ કરીના અને તેની મિત્ર બંને ડાઈનિંગ ટેબલ પર સાથે

જમવા બેઠાં હતાં. કરીનાની ડિશ જોઈને તે એકદમ ભાંગી પડી. તેણે કરીનાને પૂછ્યું, 'તું પનીર પણ ખાય છે?'

કરીનાએ કહ્યું, 'હું ખાઉં છું, એટલે જ મારું વજન ઊતરે છે.' પણ એ દરમ્યાન તો તેની મિત્ર બેકાબૂ બનીને રીતસર ડૂસકાં ભરવા લાગી. કારણ કે તેણે વજન ગુમાવ્યું હતું. સાથે તેની શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ બંને પણ ગુમાવ્યાં હતાં! અને તેથી તે ઘણી દુ:ખી હતી. અહીં હવે મારો પ્રશ્ન છે કે તે દુ:ખી કેમ ન થાય? દુ:ખી ન થાય તો જ નવાઈ. એનો ગયા અઠવાડિયાનો 'ડાયેટ' જુઓ. ગયા અઠવાડિયે એણે દિવસમાં ચાર ગ્લાસ દૂધીનો જ્યૂસ અથવા ત્રણ નારંગીનો 'ડાયેટ' લેવાનો હતો. એનાથી આગળ વધીને, ભૂખથી માથું દુ:ખવા લાગે તો તેને છ કપ ચા અથવા કૉફી લેવાની સલાહ આપવામાં આવી હતી. આ પ્રકારના 'ડાયેટ'થી તે યુવતીની મા તો ખૂબ જ ચિંતિત હતી. કારણ કે તેની દીકરીને ગયા અઠવાડિયે જ અંધારાં આવવાં લાગ્યાં હતાં. છતાં તે 'ડિટોક્સ ડાયેટ' છોડવા તૈયાર નહોતી. બીજે દિવસે તેની માતાએ બેબોને બોલાવી અને તેના 'ડાયેટ'નું રહસ્ય તેની મિત્રને કહેવા, સમજાવવા વિનંતી કરી.

તેની માતાના આગ્રહને લીધે બેબો તેની મિત્રને લઈને મારી પાસે આવી. બેબોના 'ડાયેટ પ્લાન' કરતાં તેનો 'ડાયેટ પ્લાન' અલગ રીતે સૂચવ્યો હતો. પણ એક વાત ચોક્કસ હતી – તેણે હવે ખોરાક લેવાનું શરૂ કર્યું હતું.

સત્ય ઘટના

મારી એક ક્લાયન્ટ મારી પાસે આવી તે પહેલાં એક કુદરતી ઉપચારક (નેચરોપથી ડૉક્ટર) પાસે ગઈ હતી. આ નેચરોપથ ડૉક્ટર ખૂબ જ લોકપ્રિય હતા, કારણ કે તે ઉપચાર માટે રસોડામાં વપરાતી સામગ્રીનો જ ઉપયોગ કરવાનું સૂચવતા હતા. વળી આ ઉપચારની સાથે 'કસરત' કરવાની જરૂર નથી, એમ પણ કહેતા. (આ પણ ખાસ આકર્ષણ હતું. મને લાગે છે કે ક્લાયન્ટને આળસુ અને નિસ્તેજ બનાવવાનો આ વ્યવસ્થિત પ્લાન પણ હોઈ શકે!) શુદ્ધીકરણના આહાર રૂપે તે મેથીના દાણા અને થોડાં કાજુ-દ્રાક્ષ રાત્રે પાણીમાં પલાળીને સવારે નરણાં કોઠે લેતી હતી. ત્યારપછી તે બે અંજીર, બે અખરોટ, બે પિસ્તાં અને એક સફરજન ખાતી હતી. બપોરના ભોજનમાં સલાડ અને એક ગ્લાસ છાશ, તથા રાત્રિભોજનમાં સૂપ અને ચાર જાતના સૂકા મેવા નાંખેલું દૂધ પીતી હતી. (બધા સૂકા મેવાને બે થી અઢી કલાક પાણીમાં પલાળી તેની પેસ્ટ બનાવીને તેનો ઉપયોગ કરવાનો હતો – અને નવાઈની બીજી વાત, પેસ્ટ બનાવવા માટે મિક્સરનો ઉપયોગ કરવાનો નહોતો. ખલમાં સૂકોમેવો નાંખી તેને દસ્તાથી કૂટીને પેસ્ટ બનાવવાની હતી.)

'વાઉ', મેં નવાઈ સાથે પૂછ્યું કે 'આ ખરેખર સાચું શુદ્ધીકરણ (ડિટોક્સ) લાગે છે? તને કેવું લાગે છે? આ ડાયેટ કર્યા પછી તને સારું લાગે છે કે તું તારી જાતને પલાળેલી બદામનાં છોતરાં જેવી લાગે છે? સાચું કહેજે.'

મારી ક્લાયન્ટ તરત જ બોલી ઊઠી : 'ઋજુતા , તું સાવ સાચું કહે છે! છેલ્લા બે દિવસથી મને લાગ્યા કરે છે કે, હું તદ્દન નકામી અને નિચોવાઈ ગયેલાં છોતરાં જેવી જ લાગું છું.' હવે જુઓ, સૂકો મેવો શ્રેષ્ઠ ગણી શકાય, પણ ખાવામાં માત્ર સૂકો મેવો લેવો તે નરી મૂર્ખતા છે.

માટે હવે હું જે તમને કહેવા માગું છું તેને ગંભીરતાથી સમજજો અને યાદ રાખજો : શુદ્ધીકરણ માટેનો આહાર (ડિટોક્સ ડાયેટ) પણ બીજા આત્યંતિક-અતિશય માત્રામાં કરાવવામાં આવતાં અંકુશિત આહાર જેટલો જ અકૃત્રિમ છે. આ ડાયેટને અનુસરનારી વ્યક્તિઓ શરીર અને મન – બંનેથી વૃદ્ધ થાય છે. તેમના શરીરની ચયાપચયની ક્રિયાનો દર (મૅટાબૉલિક રેટ) પહેલાં

ક્યારેય ન હોય એટલો ઓછો થઈ જતો હોય છે. આ ‘ડાયેટ પ્રોગ્રામ’ પૂરો થયા પછી તેની કહેવાતી જાળવણી (મેઈન્ટેનન્સ પ્રોગામ) કરવા માટેનો ડાયેટ (આ ડાયેટ મોટે ભાગે ડિટોક્સ ડાયેટ શરૂ કર્યા પહેલાં તેઓ જે ખોરાક લેતા હતા તે જ હોય છે) શરૂ કરે છે ત્યારે બધી ચરબી પાછી શરીરમાં જમા થવા લાગે છે, શરીર બેડોળ થવા લાગે છે અને તેમનો આત્મવિશ્વાસ ઘટી ગયો હોય છે. વજન ઉતારવાનું હવે તેમને મુશ્કેલ અથવા અશક્ય લાગવા માંડે છે. આ ડાયેટના કારણે તેમના શરીરમાં અંદરથી કેટલું નુકસાન થયું છે તે સમજવાના બદલે તે એમ સમજે છે કે તેમણે ‘ડાયેટ’ શિસ્તબદ્ધ રીતે અપનાવ્યો નહોતો, તેથી તેમને પરિણામ મળ્યું નથી. (તેમણે પહેલા કરેલા ‘ક્રેશ ડાયેટ’ને કારણે શરીર નંખાયેલું બની ગયું હોય છે અને તેથી વધારે કૅલરીવાળો ખોરાક લેવાની પ્રબળ ઈચ્છા થતી હોય છે.) એટલે હવે તેમણે જાડા થયા વગર છૂટકો જ નથી!

ખોરાકથી તમને દૂર રાખે તેવા અથવા તમને એક જ પ્રકારનો ખોરાક લેવા સૂચવે તેવા ‘ડાયેટ-પ્લાન’ ન સ્વીકારો. મહત્ત્વની વાત એટલી કે તમારું ઘટાડેલું વજન વધવા ન દો, અને તે માટે તમે તમારા શરીરને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારું શરીર કેવી રીતે કામ કરે છે તે સમજો અને યોગ્ય સમયે યોગ્ય આહાર લેવા માટે તૈયાર થાઓ. **આ પુસ્તકમાં આ મુદ્દા પર મેં સૌથી વધારે ભાર મૂક્યો છે.**

દરેક હર્બલ (જડીબુટ્ટીની બનાવેલી) બનાવટ સારી હોય છે – ખરેખર?

સત્ય ઘટના

હમણાં મારે એક યુવતીને મળવાનું બન્યું. વ્યવસાયે તે ઈન્વેસ્ટમેન્ટ બૅન્કર હતી. ભારતની અગ્રગણ્ય બૅન્કોમાંની એક બૅન્કમાં તે ઉચ્ચ હોદ્દો ધરાવતી હતી અને તેને તેનું ગૌરવ હતું. તેના પતિ તેને ઘણો સહકાર આપતા હતા. તેને બે બાળકો હતાં. એક ત્રણ વર્ષનું બાળક અને બીજું આઠ માસનું બાળક. હમણાં સુધી તો તેનાં સાસુ બાળકોને સાચવતાં, પણ હવે બીજા બાળકના જન્મ પછી તેમણે સૂણાવી દીધું હતું કે હવે જો તે બૅન્ક સાથેનાં ‘લગ્ન’ ચાલુ રાખશે, તો તે તેનાં બાળકોને સાચવી નહીં શકે! આમ કહીને તેમણે થોડા સમય માટે બૅન્કમાંથી પરાણે ‘વિરામ’ લેવાની ફરજ પાડી હતી. જોકે તે માટે તેને તેનાં સાસુ માટે કંઈ ફરિયાદ નહોતી. વિરામના એક વર્ષ જેટલા લાંબા સમયગાળાનો તેણે સદુપયોગ કરવાનું વિચાર્યું. એણે પોતાના વિતેલાં વર્ષો પર નજર નાંખી અને તેને ખ્યાલ આવ્યો કે એણે ધ્યાન ન આપ્યું હોય એવી એક જ બાબત તેના જીવનમાં છે અને તે છે તેનું પોતાનું શરીર – તેની પોતાની જાત! શરીર પ્રત્યે તેણે ધ્યાન જ નહોતું આપ્યું. ઉચ્ચ હોદ્દો ધરાવતી સુશિક્ષિત મહિલાઓની જેમ જ તેણે વિચાર્યું, અને જીમમાં જવાનું શરૂ કર્યું અને સાથે સાથે ‘નિષ્ણાત’ ડાયેટિશિયનના માર્ગદર્શન નીચે ‘ડાયેટ’ લેવાનું શરૂ કર્યું. તેનું વજન ઘણું ઊતરી ગયું. છ મહિનામાં સોળ કિલો વજન ઉતારી નાંખ્યું! શું આને તમે ‘સફળતા’ – સક્સેસ સ્ટોરી કહેશો? ના, આ સફળતા નથી. કારણ કે હવે જ્યારે તેના મિત્રો મળતાં ત્યારે અચાનક પૂછી બેસતાં કે તે આટલી બધી ફિક્કી કેમ લાગે છે? તેના ચહેરા પરથી નૂર ઊડી ગયું હતું. તેની ત્વચા શુષ્ક અને કરમાયેલી થઈ ગઈ હતી, શ્યામ પડવા લાગી હતી. ચહેરા પર ધબ્બા પડવા લાગ્યા હતા. જીમી શૂ બ્રાન્ડનાં મોંઘા શૂઝની ચેઈન બંધ કરતી વખતે તેના નખ તૂટી જતા હતા, અને વાળ તો સાવ સૂકા અને બરછટ થઈ ગયા હતા. (બાન્દ્રામાં એક શ્રેષ્ઠ સલૂનમાં તે દર બે અઠવાડિયે ‘હેર-સ્પા’માં જતી

હતી, તે છતાં). તેના સ્તનમાં એક નાની ગાંઠ પણ નજરે ચઢી હતી. (સદ્ભાગ્યે તે કૅન્સરની ગાંઠ નહોતી.)

આમ કેમ બન્યું? બૅન્કર મહિલાનું મગજ વિશ્લેષણાત્મક હતું. ભારતની એક શ્રેષ્ઠ મૅનેજમેન્ટ સ્કૂલની તે હોશિયાર વિદ્યાર્થિની હતી એટલે એણે 'ડાયેટ'માં કયા કયા જુદા જુદા પ્રકારનાં પૌષ્ટિક ઘટકો તેને મળે છે, અને તે શરીરમાં કેવી રીતે કામ કરે છે તે સમજવાનો તેણે પૂરો પ્રયત્ન કર્યો હતો. પણ એક વસ્તુ તે ચૂકી ગઈ હતી. ડાયેટિશિયને સૂચવેલો પ્રોટીન શેક તે નહોતી લેતી, વિટામિન્સ નહોતી લેતી. (તેને લાગતું હતું કે ડાયેટિશિયન તેનો બિઝનેસ જીમમાં વધારવા ઈચ્છે છે.) અને પછી તેણે હર્બલ દવાઓ લેવાની શરૂ કરી દીધી. તે સમજતી કે હર્બલ દવા લેવાથી નુકસાન તો થતું નથી, તે બધી જ **'સુરક્ષિત'** ગણાય છે.

જડીબુટ્ટીઓ – બધી જ હર્બલ(વનસ્પતિજન્ય) વસ્તુઓ ફાયદાકારક કે 'સુરક્ષિત' હોય તેવું નથી. નિકોટિન અને મારીજુઆના પણ વનસ્પતિ જ છે ને? ઘણાં લોકો શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે (?) તેનો ઉપયોગ કરતા જણાય છે.

તમે જેના વિશે અધૂરું જ્ઞાન ધરાવતા હો તેવી કોઈ પણ 'હર્બલ' બનાવટોનો ખાવામાં ઉપયોગ કરતાં પહેલાં જાણી લો કે તે તમારા શરીરના બંધારણને અનુકૂળ આવે છે? નિષ્ણાત આયુર્વેદાચાર્ય કે વૈદ્યની સલાહ પ્રમાણે જ દવા કે સિરપ (ક્વાથ વગેરે) લો. આયુર્વેદ એ ખૂબ જટિલ વિજ્ઞાન અથવા જટિલ શાસ્ત્ર છે તેને સમજવા માટે આખી જિંદગી ઓછી પડે. દક્ષિણ ભારતમાં કે થાઈલૅન્ડમાં જઈને ત્રણ મહિનાનો આયુર્વેદનો થોડો અભ્યાસ કરી લેવાથી આયુર્વેદનો ઉપચાર કરવાની શૈક્ષણિક લાયકાત મળી જતી નથી. વાક્યે-વાક્યે વાત, પિત્ત અને કફ તથા પ્રાણ જેવી આયુર્વેદની પરિભાષાનો ઉપયોગ કરનારી વ્યક્તિઓથી દૂર રહો.

(જોકે ભારતમાં પણ આયુર્વેદના નિષ્ણાત વૈદ્યો ઓછા જોવા મળે છે, તો પરદેશની તો વાત જ ક્યાં કરવી? ન્યૂયૉર્કના એક યોગ સેન્ટરની એક વાર મેં મુલાકાત લીધી હતી. ત્યાં જમવા માટે મને પૂરી, અધકચરી દાળ અને કંઈક વિચિત્ર પ્રકારની ખીચડી મળી હતી.)

હવે ફરી પાછા મારી બૅન્કર ક્લાયન્ટ પાસે આવીએ. તેની સાથે શું ખોટું થયું હશે? તેણે કસરત ઘણી વધારે કરી હતી, અને તેના પ્રમાણમાં ખોરાક બહુ ઓછો લીધો હતો, અને ઉપરથી આયુર્વેદિક ગોળી લીધી હતી. તેના કારણે તેના હોર્મોન્સ (આંત:સ્રાવ) અસમતોલ થઈ ગયા હતા. તેથી થાઈરૉઈડ ગ્રંથિનો સ્રાાવ વધી ગયો હતો. તેણે પ્રોટીન્સ, વિટામિન્સ, ખનિજ દ્રવ્યો વિશે ઘણા પ્રશ્નો જાણકારી માટે પૂછ્યા હતા, પણ હર્બલ દવાઓની વિશ્વસનીયતા વિશે તેણે એક પણ પ્રશ્ન પૂછ્યો નહોતો.

લૅબોરેટરીમાં બનતી બધી જ દવાઓ અકૃત્રિમ કે ખતરનાક નથી હોતી, તે જ રીતે બધી જ હર્બલ બનાવટો વિશ્વસનીય પણ હોતી નથી. કારણ કે હર્બલ દવાઓ બનાવવા માટે તેમાં કેટલીક બીજી વસ્તુઓ ઉમેરવી પડે છે. ફૅક્ટરીમાં વનસ્પતિઓને ધોવામાં આવે છે, તૈયાર થયેલી દવાઓનું પૅકિંગ થતું હોય છે, તેથી પ્રમાણમાં 'હર્બલ' ચીજો 'અકૃત્રિમ' બની ગઈ હોય છે.

જોકે અહીં દવાઓ કૃત્રિમ છે કે અકૃત્રિમ તે અગત્યની બાબત નથી, પણ એ જાણવું જરૂરી છે કે તમે જે હર્બલ બનાવટનો ઉપયોગ કરવાના છો તે ભરોસાપાત્ર છે કે નહીં અને તેના માટે તમારે યોગ્ય નિષ્ણાત આયુર્વેદાચાર્ય કે વૈદ્ય પાસે જવું જોઈએ. જ્યારે પણ વૈદ્ય કે ડૉક્ટર પાસે જાઓ ત્યારે તમારા મનમાં ઊઠેલા બધા જ પ્રશ્નો કાગળમાં લખીને લેતા જાઓ. (ભલે તે પ્રશ્નો બાલિશ લાગતા હોય.) અને પછી પ્રશ્નો પૂછતા જાઓ. તે પ્રશ્નોના જવાબ પૂરી ધીરજ અને શાંતિથી

સાંભળો. સાથે પેન્સિલ રાખો અને જે જે પ્રશ્નોના સંતોષકારક જવાબ મળે તેની સામે 'ટીક' કરતા જાઓ. ક્યારેક ડૉક્ટર કે વૈદ્ય 'હું કહું છું એટલે' એવો જવાબ આપી દેતા હોય છે, એ વખતે તમારો અસંતોષ બતાવો અને તેવો જવાબ ન સ્વીકારો. કારણ કે તમારા પ્રશ્નનું સમાધાન થવું જ જોઈએ.

કસરત(ઍક્સરસાઈઝ) અને આહાર (ડાયેટ) એકબીજાના વિરોધી છે? – ના, જરા પણ નહીં

સત્ય ઘટના

એક દિવસની વાત છે હું જે જીમમાં કન્સલ્ટન્ટ તરીકે કામ કરું છું, તેની રિસેપ્શનિસ્ટ એક વિચિત્ર કહેવાય એવો સવાલ પૂછવા મારી પાસે આવી. એક સદ્‌ગૃહસ્થ મને મળવા માગતા હતા. તેમને 'ડાયેટ' વિશે મારી સલાહ નહોતી લેવી, પણ તે મારી સાથે થોડીક વાતો કરવા માગતા હતા! રિસેપ્શનિસ્ટ જાણવા માગતી હતી કે હું તે માટે તૈયાર છું કે નહીં. મને પણ આવી માગણીથી નવાઈ તો લાગી જ હતી. એટલે મેં પૂછ્યું કે 'તે સદ્‌ગૃહસ્થ કેવા લાગે છે? મારી પર 'લાઈન' મારવા તો નથી આવ્યા ને?'

રિસેપ્શનિસ્ટે મને તે અંગે નિશ્ચિંત રહેવા કહ્યું, 'ના, ના, એવું તો નથી, તેમનો દીકરો આઠમા ધોરણમાં ભણે છે, અને તે આપણા જીમમાં પણ આવે છે. તેમની પત્નીનું હમણાં અવસાન થયું છે. તેમને 'ડાયેટ' પર જતાં પહેલાં તેમના સ્વાસ્થ્ય અંગેના કેટલાક પ્રશ્નોના જવાબ તમારી પાસેથી સમજવા છે.'

સહેજ વિચારીને મેં કહ્યું, 'ઓકે, જો તું આટલી ભલામણ કરે છે, તો હું માત્ર દસ મિનિટ માટે તેમને મળીશ. (મારી પાસે સમય તો હતો જ, પણ હું 'વ્યાવસાયિક' બનવાના ઉત્સાહમાં હતી.)

થોડી વારમાં તે પ્રૌઢ સજ્જન મારી પાસે આવ્યા, અને ગળગળા થઈને મને કહેવા લાગ્યા, 'હલો મૅડમ, મને મળવા દેવા બદલ તમારો આભાર! તમે મને એક વાર મળો, એટલી જ મારી ઈચ્છા હતી.' પછી સહેજ અટકીને મને કહે, 'મારી ઉંમર કેટલી ધારો છો?'

જોકે મેં તેમની વાતનો જવાબ ન આપ્યો, કારણ કે હવે હું ઘણી સ્માર્ટ બની ગઈ છું. કન્સલ્ટન્સી શરૂ કર્યાના થોડા સમયમાં જ હું શીખી ગઈ હતી કે આ પ્રકારના પ્રશ્નોના જવાબ **ક્યારેય ન આપવા** . મેં કહ્યું, 'આવી ધારણા હું કરતી નથી, તમે જ કહી દો તમારી ઉંમર, તમે કેમ જણાવી નથી દેતા?'

'મને અડતાળીસ વર્ષ થયાં.' મને મનમાં થયું, 'ઓ માય ગૉડ, આ ભાઈ તો અડસઠ વર્ષના હોય તેવા લાગે છે.' બીજો સવાલ : 'મારું વજન કેટલું ધારો છો?' – એનો જવાબ પણ મેં ન આપ્યો.

છેવટે તે બોલ્યા, 'મારું વજન ૬૮ કિલો છે.' જોકે મને એમનું વજન ૮૮થી ૯૦ કિલો જેટલું લાગતું હતું. તેમણે ધીમેથી પાકીટ બહાર કાઢ્યું. એમાંથી એક કાગળની કાપલી બહાર કાઢી. 'બૉમ્બે ટાઈમ્સ'માં આવેલી એક વેઈટ-લૉસ ક્લિનિકની જાહેરખબરનું આ પેપર-કટિંગ હતું. આ ક્લિનિકની ઘણી શાખાઓ છે. જાહેરખબરમાં એક જ વ્યક્તિનાં 'પહેલા' અને 'પછી' શીર્ષક નીચે ફોટા છાપેલા હતા. તેમણે ઉત્સાહથી મને કહ્યું, 'જુઓ, આ મારા ફોટા છે.'

ફોટા જોઈને મેં મારી જાત પર કાબૂ રાખ્યો. અને તેમને 'અભિનંદન' પાઠવ્યા. તે ખરેખર ફોટામાં જેવા લાગતા હતા, તેવા જરાયે નહોતા લાગતા. ફોટામાં તો તે સુપર-સ્ટાર જેવા લાગતા હતા. તેમના કહેવા પ્રમાણે ક્લિનિકમાં તે બીજા ક્લાયન્ટ માટે પ્રેરણારૂપ હતા. તે ક્લિનિકની દિલ્હીમાં નવી શાખા શરૂ થવાની હતી. તેમણે કહ્યું કે, 'આ નવી શાખાનું ઉદ્ઘાટન તે લોકો મારી પાસે કરાવવા ઈચ્છે છે. અને તે માટે ક્લિનિકના સંચાલકો તરફથી દિલ્હી આવવા-જવા માટેની ઍર-ટિકિટ તથા ફાઈવ-સ્ટાર હૉટલમાં સગવડ આપવામાં આવી છે.'

'ઓહ, એ તો બહુ સરસ!' મેં કહ્યું, 'પણ તમે મારી પાસેથી શું ઈચ્છો છો?' તે બોલ્યા, 'તમે એક વાર 'ચેઈન્જિંગ રૂમ'માં આવીને મને જુઓ, તેમ હું ઈચ્છું છું.' મારા માટે આ તદ્દન જુદા પ્રકારનો પ્રસંગ હતો. શું બોલવું તે જ મને સમજ ન પડી. એટલે મારાથી એકદમ બોલાઈ ગયું : 'શું? શું બોલ્યા તમે?' કોઈ ક્લાયન્ટ આ રીતે મારી સામે કપડાં ઉતારે એ મારા માટે પહેલો પ્રસંગ હતો. (જોકે આ પ્રસંગ યાદ કરવા માટેનું આ એકમાત્ર કારણ નથી.) ત્રણ વર્ષથી વધારે સમયથી હું ફિટનેસ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ સાથે સંકળાયેલી છું. તેથી ઘણાં લોકો મારી સાથે ખુલ્લા દિલે પોતાના શરીર વિશે, જાતીય-જીવન વિશે તેમ જ તેમની ટૉયલેટ જવાની આદતો વિશે ચર્ચા કરતા હોય છે. પણ આ રીતે એક વ્યક્તિએ મારી સામે પોતાનાં કપડાં ઉતારવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી હોય એવો આ પહેલો પ્રસંગ હતો. હું હવે 'પ્રોફેશનલ' બનીને પુરુષોના લૉકર-રૂમ સુધી તેની સાથે ગઈ. તેણે તેના 'અન્ડર ગારમેન્ટ્સ' રહેવા દઈ બાકીનાં વસ્ત્રો ઉતાર્યાં.

'ઓહ, તેની દશા જોઈને મને તો આઘાત જ લાગ્યો. તેનું મોટું પેટ બહાર આવીને છેક તેના ઢીંચણ સુધી રીતસર લટકતું હતું. પેટ પરના ચબરીના થર તેણે હાથમાં પકડીને મને બતાવ્યા અને કહ્યું, 'મારે આ દૂર કરવું છે.' મેં કહ્યું, 'સારું, આપણે બહાર આવીને વાત કરીએ.' મારા મનોભાવો મેં તેને કળાવા ન દીધા. પણ એમને જોઈને હું નિરાશ થઈ ગઈ. મને તેમની દયા આવી ગઈ. આ માણસે એવું તે શું કર્યું હશે, અને કેવી રીતે કર્યું હશે, જેથી એની આ અવદશા થઈ?

હવે મેં તેનો ઈતિહાસ જાણવાની શરૂઆત કરી. મેં તેમને પૂછ્યું : 'તમે શું કરતા હતા? અને અત્યારે શું કરો છો?' તેણે પોતાની રામ-કહાણી કહેવાની શરૂ કરી : 'જુઓ, ગયા વર્ષે મારી પત્નીનું અવસાન થયું. તે સમયે મારું વજન ૧૧૬ કિલો હતું. મારો દીકરો અત્યારે આઠમા ધોરણમાં ભણે છે. મારા વ્યવસાયમાંથી હું ઘણું કમાઉં છું. તેથી તેની કોઈ ચિંતા નથી. પણ એક બાળકનો ઉછેર તો 'મા' જ કરી શકે ને? તેથી મારે લગ્ન કરવાં છે.'

'ખરેખર? તમારે તમારા બાળકને 'મા' જોઈએ છે, માટે લગ્ન કરવાં છે?' તેણે કહ્યું, 'હા, મારે એટલા માટે જ લગ્ન કરવાં છે, પણ ૧૧૬ કિલોની મહાકાયા ધરાવતા અને ૧૬ વર્ષની કિશોરવયમાં આવી ગયેલા પુત્રના પિતા એવા મારા જેવા વિધુર સાથે લગ્ન કરવા કોણ તૈયાર થાય?' તેમના મિત્રો અને સગાંસંબંધીઓએ તેમને વજન ઉતારવાની સલાહ આપી. એટલે તેમણે એક વેઈટ-લૉસ ક્લિનિકની તેમનું નામ નોંધાવ્યું અને છ મહિનાના પ્રોગ્રામ માટે તેમણે એક લાખ રૂપિયાથી પણ વધારે રકમ ખર્ચી કાઢી. તેમાં તેમણે શું કરવાનું હતું? દરરોજ એક ટેબલ પર તેમણે વીસ મિનિટ સૂઈ જવાનું હતું. તે સમયે તેમને દર્દ ન થાય એવા ઈલેક્ટ્રિક કરન્ટ આપવામાં આવતા હતા. તેની સાથે 'ક્રેશ ડાયેટ' પણ કરવાનો હતો. આ 'ડાયેટ'માં તેમણે આખો દિવસ લગભગ ભૂખ્યા રહેવું પડતું હતું. ખોરાકમાં માત્ર શેકેલા ચણા, છાશ અને થોડી દાળ લઈ શકતા. વળી એવી સલાહ આપવામાં આવી હતી કે જો વજન ઝડપથી ઘટાડવું હોય તો તેમણે સવારે અને સાંજે એક કલાક ચાલવું. (જીમમાં જવાની સલાહ નહોતી આપી.) ત્યાર બાદ એ ક્લિનિકમાંથી તેમને બીજો પ્રોગ્રામ સૂચવાયો હતો. તેમનો પેટનો વિસ્તાર ઢીલો ન પડી જાય તે માટે પેટ પર જેલ લગાડવાની સલાહ

આપી હતી. જેલ માટે તેમણે લગભગ બીજા પચાસ હજાર રૂપિયા ખર્ચી નાખ્યા હતા અને માલિશ પણ કરાવ્યું હતું. તેમ છતાં તેમનું પેટ લચી પડયું હતું. હવે ક્લિનિકમાંથી તેમને 'ટમી-ટક'ની સલાહ આપવામાં આવી હતી, અને ચાલવાનો સમય બીજો અર્ધો કલાક વધારી દીધો હતો, એટલે સવાર-સાંજ કલાકના બદલે દોઢ કલાક ચાલવું પડતું. 'મેં ચાલવાનું તો વધારી દીધું હતું, પણ 'ટમી-ટક' કરાવવા માટે મને ઈચ્છા ઓછી થતી હતી, કારણ કે તે ખૂબ ખર્ચાળ સારવાર હતી. અને બીજું, સાચું કહું તો મને ૬૮ કિલો વજન સાથેનું મારું શરીર મને પોતાને બહુ સારું નહોતું લાગતું! જોકે મને લાગતું હતું કે મારું વજન ૮૦ કિલોની આસપાસ થશે તો હું સારો દેખાઈશ. હું પહેલેથી જ આટલો પાતળો નહોતો, તો આટલા સફળ વજન-ઘટાડા પછી હું વધારે સારો નહીં દેખાઉં, એમ તમને કેમ લાગે છે?' (તે વખતે તેના વાળ પણ ઘણા આછા થઈ ગયા હતા, એટલે ક્લિનિકમાંથી વાળ વધારે તેવું તેલ આપ્યું હતું અને વાળમાં માલિશ કરાવવાની સલાહ આપી હતી બીજી સલાહ 'હેર-વીવિંગ' કરાવવા માટે આપી હતી. (તેમણે તેલ અને મસાજની સારવાર તો લીધી જ હતી.)

આ બધું સાંભળ્યા પછી, તેમણે વજન વધારે પડતું ઘટાડીને તેમનું શરીર કેટલું નબળું પાડી દીધું હતું, એ વિશે મેં એમને લાંબું-લચ ભાષણ આપી દીધું : 'અત્યારે તમારાં હાડકાં પોલાં થઈ ગયાં હશે, અને સ્નાયુઓ સંકોચાઈ ગયા હશે. હાડકાં અને સ્નાયુઓને સુદૃઢ કરવા માટે ડમ્બેલ્સથી વેઈટ્સ-ટ્રેનિંગ લેવી પડશે. તેના માટે તમારે ધીમે ધીમે આગળ વધવું પડશે. વળી હું તમને જે ડાયેટ-પ્લાન સૂચવીશ, તે તમારા અગાઉ કરેલા ડાયેટ-પ્લાન કરતાં જુદા પ્રકારનો હશે, અને તેના કારણે તમારું વજન થોડું વધશે. તમને એ બરાબર લાગે છે? તમે તેના માટે તૈયાર છો?'

તેમને મારી વાતમાં વિશ્વાસ પડતો હતો. મારા આપેલા 'ડાયેટ-પ્લાન'ને અનુસરવા તે તૈયાર હતા. 'હા, તમે કહેશો તેમ હું કરીશ, માત્ર મને સારું લાગે તે બહુ જરૂરી છે.'

અમારી વાતચીતના અંતે મેં તમને કહ્યું : 'ખરેખર તો તમારે વધારે ચાલવું ન જોઈએ – પણ હું જાણવા માગું છું કે દિવસ દરમ્યાન તમે શું કામ કરો છો?'

તેમણે કહ્યું : 'મારી પાસે ઘણો સારો અને પૂરતો સ્ટાફ છે, તેથી મારે તેમાં કંઈ વધારે કામ કરવાનું રહેતું નથી. પણ તમે મારા ચાલવા પર કેમ કાપ મૂકવા માંગો છો?'

તેની ચોખવટ કરતાં મેં કહ્યું : 'ક્રેશ-ડાયેટ કર્યા પછી તમારા પગના સાંધા તમારું વજન ખમી શકે તેટલા મજબૂત રહ્યા નથી, નબળા થઈ ગયા છે. તમે રોજના ત્રણ કલાક ચાલો, તેનાથી તમારા સાંધાઓ તમારો ભાર સહન કરી શકે તેવી સ્થિતિમાં રહ્યા નથી.' તે દિલ્હી ઉદ્ઘાટન કરવા માટે જાય, તે વાત મને મનમાં ખટકતી હતી. તેથી મેં તેમને પૂછી લીધું : 'તમે દિલ્હી ખરેખર ઉદ્ઘાટન કરવા જવા વિચારો છો? ખરેખર તો તમને વજન-ઘટાડાનો લાભ નથી થયો, બલ્કે નુકસાન થયું છે.' એમ મેં સ્પષ્ટ કહી દીધું.

પણ દિલ્હી જવા માટે તે ઘણા આતુર હતા. એમણે કહ્યું : 'મારે ક્લિનિકમાં બધા સાથે ઘણા સારા સંબંધ છે. મારું વજન ઉતારવાનું લગભગ અશક્ય હતું, પણ તે બધાએ તેના માટે મને ઘણી મદદ કરી છે એટલે તેમના મારા પરના ઉપકારના કારણે પણ હું દિલ્હી જઈશ.' (એ જાડા શરીરના જાડા મગજમાં શું ચાલી રહ્યું હતું, તે હવે મને સમજાવા લાગ્યું હતું.)

મેં દલીલ કરીને અણગમા સાથે કહ્યું : 'તો તો તમે ઘણા લોકોને મૂર્ખ બનાવશો.'

'હા... પણ...' એ થોથવાયા. અને મેં ત્યાં મારી વાત સમેટી લીધી.

એક અઠવાડિયા પછી રિસેપ્શનિસ્ટે મને કહ્યું કે, તે ભાઈએ ફોન કરીને તેમની એપૉઈન્ટમેન્ટ

કૅન્સલ કરાવી છે. તેણે કહ્યું: 'ઋજુતા, એ ભાઈ આજે નહીં આવી શકે. તે ગઈ કાલે સવારે ચાલવા ગયા હતા. ત્યારે સ્પીડ-બ્રેકર પાસે તેમને ઠોકર વાગી ને તે પડી ગયા. અને તેમના હાથે મલ્ટીપલ ફ્રેક્ચર થયાં છે.'

'શું?' મારાથી એકદમ બોલાઈ ગયું. આ વ્યક્તિએ વજન વધારે પડતું ઘટાડીને તેનું શરીર કૃશ કરી નાખ્યું હતું. કસરત નહીં કરવાના કારણે તેનો ન્યુરોમસ્ક્યુલર કાબૂ ઓછો થઈ ગયો હતો, અને સવારે ઊઠીને કંઈ ન ખાવાથી, તેમ જ દિવસ દરમ્યાન પણ કશું ન ખાવાના કારણે તેમના લોહીમાં ખાંડનું (બ્લડ શુગર) પ્રમાણ ઘટી ગયું હતું. આ બધાની ભેગી અસરના પરિણામે સ્પીડ-બ્રેકર પાસે તેમને માત્ર ઠોકર જ વાગી હોવા છતાં તે પડી ગયા. અને તેમનો હાથ દબાઈ ગયો અને મલ્ટીપલ ફ્રેક્ચરના શિકાર થઈ ગયા. મારા મતે તો એક બાબત સારી બની – અને તે એ કે ઉદ્ઘાટન કરવા તે દિલ્હી ન જઈ શક્યા!

વજન ઘટાડવામાં શી મોટી બહાદુરી છે? ઝાડા થઈ જવાથી પણ વજન તો ઘટી જાય. કમળો થયો હોય તોયે વજન ઘટી જાય. મલેરિયા, ટી.બી., કૅન્સર અને એઈડ્સ જેવા રોગોમાં પણ વજન ઘટી જવું સામાન્ય છે. જેમ રોગ મોટા, તેમ વજન જલ્દી ઘટે. આપણે માનતા હોઈએ છીએ કે વજન ઘટશે, તો સારું લાગશે. પણ અતિશય માત્રામાં અંકુશિત 'ડાયેટ' કર્યો હોય, તેના શિકાર થઈ ગયા હોઈએ ત્યારે છેતરાઈ ગયાની લાગણી અનુભવાય છે અને હતાશ થઈ જવાય છે. ઉંમર એકાએક વધી ગઈ હોય તેવું લાગે છે અને હકીકતમાં, જે મિનિટે 'ડાયેટ' બંધ કરીએ, તે જ સમયથી વજન વધવાનું શરૂ થઈ જાય છે. પણ યાદ રાખો. આ વજન-વધારો માત્ર ચરબીનો જ વધારો છે. હવે શરીરની હાલત પહેલાં કરતાં પણ વધારે ખરાબ થઈ જાય છે. સ્નાયુઓ અને હાડકાંની મજબૂતી ઓછી થઈ જાય છે. ડાયેટ શરૂ કરતાં પહેલાં ચરબીનું જે વજન હતું, તેના કરતાં હવે ચરબીનું વજન વધારે વધ્યું હોય છે.

ઘણાં ડાયેટિશિયન્સ કસરત કર્યા વગર વજન ઘટાડવાનો દાવો કરતા હોવાના કારણે વધારે લોકપ્રિય થતા હોય છે. આ કેટલું સારું કહેવાય નહીં? એના માટે કેટલીક જાહેરખબરો એટલી લોભામણી હોય છે! (નો ડાયેટ, નો ઍક્સરસાઈઝ, નો મેડિસિન, ઓન્લી વેઈટ-લૉસ) ડાયેટ નહીં, કસરત નહીં, દવા નહીં. માત્ર વજન- ઘટાડો ! મુંબઈની લોકલ ટ્રેનમાં મારી જેમ નિયમિત મુસાફરી કરતા હશો તો તમે નોંધ્યું હશે કે કેટલાક લોકો તમને કોણી મારીને, બરડા પર છત્રી ઠોકીને, છાતીમાં ધક્કો મારીને કે પગના અંગૂઠાથી તમને ઈશારો કરીને તમને જાહેર-ખબરો બતાવીને મજા કરાવતા હશે – (નો બૉસ, નો ટાઈમિંગ, નો પેપરવર્ક, નો ટ્રાવેલ, નો સેલિંગ) તમારો કોઈ બૉસ નહીં, સ્વતંત્ર રીતે, તમારા સમયે, મુસાફરી કર્યા વગર, વેચાણ કર્યા વગર, લખ્યા વગર એક લાખ રૂપિયા દર મહિને ઘરેબેઠાં કમાઓ! આ જાહેરખબરથી તમને શું સમજાય છે? તેવું જ આ 'વેઈટ-લૉસ'ની જાહેરખબરોનું છે. આ જ રીતે વજન-ઘટાડો કરવા માટેની જાહેરખબરો અપાય છે – કસરત નહીં, આહાર-નિયંત્રણ નહીં, દવા નહીં, તોયે વજન ઘટાડો!

કસરતને મહત્ત્વ ન આપે તેવા, કોઈ પ્રોગ્રામની કિંમત હોતી નથી કારણ કે ડાયેટ કરવાના કારણે વજન ઘટે છે, પણ કસરત ન કરવાથી સ્નાયુઓ નબળા પડે છે, અને હાડકાંની મજબૂતાઈ ઘટે છે. નબળા સ્નાયુઓ અને હાડકાંની મજબૂતાઈમાં ઘટાડો એટલે ઉંમર વધવાની શરૂઆત. **માનવ-શરીરને સતત પ્રવૃત્તિ ગમે છે.** શરીરને ઘાટીલું તેમ જ તંદુરસ્ત રાખવા માટે અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ દિવસ ૩૦થી ૪૫ મિનિટ જેટલી કોઈ પણ પ્રકારની કસરત કરવી જરૂરી છે. શરીરનો એક મૂળભૂત સિદ્ધાંત છે : ઉપયોગ નહીં કરો, તો ગુમાવી બેસશો. આદિમાનવને પૂંછડી હતી, તે તમે જાણો છો? તેનો ઉપયોગ ઘટતો ગયો, તેથી તે ઘસાતી ગઈ, અને અત્યારે તો પૂંછડી

રહી જ નથી. તે જ રીતે સ્નાયુઓ અને હાડકાંમાં રહેલા જીવંત કોષોનો ઉપયોગ કરવામાં ન આવે, તો તે ઘસાઈ જાય અને તે નાશ પામે છે.

હું શાળામાં ભણતી હતી, તે સમયે મને ગણિતનો વિષય જરાયે નહોતો ગમતો. પણ મને એનો એક શબ્દ બહુ ગમતો : ‘ઉપસિદ્ધાન્ત’ શબ્દ મને ગમતો. હવે કસરત અંગે એક માન્યતા પ્રવર્તે છે, તેને હું ‘ઉપસિદ્ધાન્ત’ તરીકે જોઉં છું. એક એવી માન્યતા પ્રવર્તે છે કે જો તમે નિયમિત કોઈ પણ પ્રકારની કસરત કરતા હો તો તમારી મરજી પડે તેટલું ખાવામાં કંઈ વાંધાજનક નથી. ખરેખર, આ તમને સાચું લાગે છે? એવું બને કે તમારે કાર ચલાવવી છે, તો તમે તેને ચલાવવા માટે તેમાં પેટ્રોલ, ડીઝલ, કેરોસીન – તમને જે ઈચ્છા થાય તે પૂરી શકો? (લોકો તેમના શરીર કરતાં તેમની કારનું ધ્યાન વધારે રાખતાં હોય છે.) આ બિલકુલ ખોટું છે! એટલે કે હું મારા શરીરનો નિયમિત ઉપયોગ કરું છું. એનો અર્થ એવો ન કરો કે હું શરીરને ત્રાસ આપ્યા કરું અને એટલા માટે કસરત કરવી જરૂરી છે. સારી જીવનશૈલી માટે નિયમિત કસરત કરવી જોઈએ, પરંતુ કસરત કરો છો એટલે બધું જ ખાઈ શકો, તેવો ભ્રમ ન રાખશો. વાસ્તવમાં, જે લોકો નિયમિત કસરત કરે છે તે લોકો તેમના શરીરને પોષણયુક્ત આહાર મળે તેની ઘણી કાળજી રાખતા હોય છે.

જ્યારે તમે પૌષ્ટિક આહારની સાથે નિયમિત કસરત કરવાની શરૂ કરશો ત્યારે શરૂઆતમાં તમને લાગશે કે તમારી ચરબી ઘટી રહી છે, પણ એ વખતે વજનમાં ખાસ ઘટાડો નહીં દેખાય. પણ જો તમે ‘ક્રેશ ડાયેટ’ કરતા હશો, તો વજનમાં એકદમ નોંધપાત્ર ઘટાડો દેખાશે. કારણ કે તે સમયે સ્નાયુ અને હાડકાનું વજન ઘટે છે. પણ ચરબીનું વજન એટલું જ રહે છે. ઘણી વાર ચરબીનું વજન વધી પણ જાય છે. વળી, શરીરમાં ચરબી વધારે જગ્યા રોકે છે, તોયે એનું વજન ઓછું હોય છે. સ્નાયુઓ ઘટ્ટ હોય છે, તેથી તેનું વજન વધારે હોય છે, અને તે ઓછી જગ્યા રોકે છે. (ચરબીની સરખામણી ૧ કિલો રૂ સાથે, અને સ્નાયુઓની સરખામણી ૧ કિલો લોખંડ સાથે કરી જુઓ. હું શું કહેવા માગું છું તે સમજ્યા? બંનેનું વજન સરખું છે. પણ તે જે વિસ્તાર રોકે છે તે સરખો નથી.) એટલા માટે જ ડાયેટ કર્યા પછી ઘણા લોકો કોથળા જેવા લાગે છે. અને તેથી કહું છું, વારંવાર વજન-કાંટા પર ન ઊભા રહી જાઓ. તમારું વજન કેટલું છે તે જાણવાની શી જરૂર છે? તમારું વજન તમારા સ્વાસ્થ્ય કે ફિટનેસનું ધોરણ બનાવતી નિશાની નથી. તમારું લીન બૉડી વેઈટ (સ્નાયુ અને હાડકાનું વજન) જેટલું વધારે તેટલી તમારી ચરબીને ઓગાળવાની ક્ષમતા વધારે. તમારે ખરેખર ‘ખાતરીપૂર્વક’ વજન ઉતારવું છે અને ચરબી ઓગાળવાની તમારી ક્ષમતા ગુમાવી દેવી છે?

વજન-કાંટો ગેરસમજણ ભી કરે છે

આપણાં શરીરનું વજન બે ભાગમાં વહેંચાયેલું છે. ‘લીન બૉડી વેઇટ’ અને ‘ફૅટ બૉડી વેઈટ’. ‘લીન બૉડી વેઈટ‘ એટલે આપણા શરીરમાં રહેલાં હાડકાં અને સ્નાયુઓનું વજન, જ્યારે ‘ફૅટ બૉડી વેઈટ’ એટલે શરીરમાં રહેલી ચરબીનું વજન. માટે હવે તમે વજન-કાંટા પર નજર ન રાખશો. તમારી તંદુરસ્તી પર નજર રાખો, તમારા સ્વાસ્થ્ય પર ધ્યાન આપો. તમારા શરીરના કુલ વજન પર ધ્યાન ન આપો, પણ શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ કેટલું છે તેના પર ધ્યાન આપો. સેરિના વિલિયમ્સની ઊંચાઈના કારણે તેનું વજન વધારે છે, પણ ચરબીનું પ્રમાણ તેના શરીરમાં ઘણું ઓછું છે. FTVની મૉડેલ

યુવતીઓનું વજન કાંટા પર ઓછું દેખાય છે. અને તે ઘણી પાતળી પણ લાગતી હોય છે પણ તેમાંની કેટલીક યુવતીઓમાં ચરબીનું પ્રમાણ 30% જેટલું વધારે જોવા મળે છે. પુરુષો માટે ચરબીનું આદર્શ વજન ૨૦%ની અંદર અને મહિલાઓ માટે ૨૫%ની અંદર હોવું જોઈએ. તેથી જ તમારી તંદુરસ્તી માટે તમારા BMI (Body Mass Index - શરીરનું વજન (કિ.ગ્રા.)/ઊંચાઈ (મીટર)ને ધ્યાનમાં ન લો. ૨ કારણ કે BMI એટલે તમારા શરીરનું કુલ વજન જેમાં તમારા શરીરની ચરબીનો પણ સમાવેશ થઈ જતો હોય છે. (એકસરખું વજન ધરાવતી બે વ્યક્તિઓના દેખાવમાં તેમના ચરબીના વજનને કારણે આસમાન-જમીન જેટલો તફાવત લાગતો હોય છે. જે વ્યક્તિના શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધારે હોય તે ઢીલી, ખોખલી અને અશક્ત લાગે છે. જ્યારે જે વ્યક્તિના શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ ટકાવારીના ધારણે ઓછું હોય છે તે વ્યક્તિ પાતળી અને સુડોળ લાગે છે.

શરીરની રચના અને બંધારણને માપવા માટે

શરીરના બંધારણને કે રચનાને માપવા માટે DXA પદ્ધતિ તરીકે ઓળખાતી ડયુઅલ એનર્જી ઍક્સ-રે એબ્સોર્પીયોમેટ્રીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. (અગાઉ આ પદ્ધતિ DEXA તરીકે ઓળખાતી હતી.) પરંતુ એનાથી મૂળ હેતુ જળવાતો નથી. આ ટેસ્ટ કરવાથી શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ અને હાડકાંની ઘનતા બંને જાણી શકાય છે (પીડાદાયક જીવન વિતાવવું ન હોય, તમારી વયના પ્રમાણમાં યુવાન દેખાવું હોય, અને શરીર સુદૃઢ રાખવું હોય તો હાડકાંની ઘનતા જાણી લેવી ખૂબ જરૂરી છે.)

પાણીની અંદર રહીને વજન કરવાની રીતથી શરીરની ચરબીનું ચોક્કસ વજન જાણી શકાય છે. પણ આ પદ્ધતિ ઘણી જટિલ અને ખર્ચાળ છે; જ્યારે DXAની પદ્ધતિ પ્રમાણમાં સસ્તી છે, ઝડપથી થાય છે અને સહેલાઈથી ખસેડીને ઘણે સ્થળે થઈ શકતી હોય છે.

ઘણી મલ્ટિસ્પેશ્યલાઈઝ્ડ હૉસ્પિટલોમાં તેમ જ ઈન્વેસ્ટિગેશન ક્લિનિકમાં DXA સ્કૅનની સુવિધા હોય છે. આ બધાં જ મશીનોમાં નાની ભૂલો રહી જવાનો સંભવ રહે છે. માટે તે મશીનોને સમયાંતરે ચકાસવાં જોઈએ. દરેક મશીનમાં મિકેનિકલ ખામી હોઈ શકે, તેના લીધે તમારે હંમેશાં એક જ મશીન પર સ્કૅન કરાવવું જોઈએ. અથવા એક જ કંપનીના મશીન પર સ્કૅન કરાવવું જોઈએ.

શરીરમાં રહેલી ચરબીનું કોષ્ટક		
વિગત	સ્ત્રી	પુરુષ
આવશ્યક ચરબી	૧૨-૧૫%	૨-૫%
કસરતબાજ (એથ્લેટ)	૧૬-૨૦%	૬-૧૩%
ફિટનેસ	૨૧-૨૪%	૧૪-૧૭%
ચલાવી શકાય	૨૫-૩૧%	૧૮-૨૫%
મેદસ્વી	૩૨% +	૨૫% +

નોંધ :

અહીં શરીરમાં વજનનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો નથી. શરીરમાં ચયાપચયની પ્રક્રિયા વખતે ચરબીના નિષ્ક્રિય ઘટકોનું પ્રમાણ ૨૫%થી ઓછું હોય, તો તમારા શરીરનું વજન ગમે તેટલું વધારે હોય તો પણ તે વાંધાજનક નથી. (ચયાપચયની પ્રક્રિયામાં સાથ આપતા સક્રિય ઘટકો : હાડકાં, સ્નાયુઓ, શરીરના અવયવો અને પાણી – એટલે કે ચરબી સિવાયના તમામ ઘટકો)

એક જ માપનાં કપડાં બધાંને ન થાય

સત્ય ઘટના

એક વાર સન્ડે બ્રન્ચ વખતે અમે ઘણાં લોકો ભેગાં થયાં હતાં. ત્યારે હું એક કલાપ્રેમી કલાકારને મળી. તે સ્માર્ટ અને સંવેદનશીલ હતી. દેખાવડી હતી. તેણે નાક વીંધાવેલું હતું, બાંધણીનું લાંબું સ્કર્ટ અને તેની ઉપર નુડલ સ્ટ્રેપનું ટૉપ પહેર્યું હતું. પણ તેણે તેનાં ઢીલાં પડી ગયેલાં બાવડાંને દુપટ્ટામાં ઢાંકી દીધાં હતાં. (આ યુવતીને 'ફૅબ-ઈન્ડિયા'ના હાલતા-ચાલતા મૉડેલ તરીકે ગણી શકાય.) તેણે ઘટ્ટ કાજલ આંજ્યું હતું, તેથી તેની આંખો વધારે બોલકી લાગતી હતી. અને તેથી બધાંની નજર તેના ભરાવદાર ગાલો પર પડવાને બદલે તેની આંખો પર અટકી જતી.

મારી પાસે આવીને તે બોલી, 'આજકાલ તો બધે જ તારી જ બોલબાલા થાય છે.' એમ કહીને તેણે તેની છાતીથી છેક તેના હાથ સુધી પડેલા સ્ટ્રેચ માર્ક બતાવવા તેનો દુપટ્ટો કાઢી નાખ્યો, અને કહ્યું, 'બોલ, મારે આનું શું કરવું?' આ સ્ટ્રેચ માર્ક છુપાવવા તે દુપટ્ટો ઓઢતી હતી. તે બોલી, 'મારે તારા જેવું 'શરીર' બનાવવું છે.'

મેં તેને કહ્યું, 'થેન્ક્સ!' (હું હંમેશાં આભાર માનતી હોઉં છું.)

તેણે કહ્યું : 'હું નિયમિત યોગા કરું છું.'

મેં તેની નોંધ લેતાં કહ્યું : 'ખૂબ સરસ.'

મેં એટલું જ કહ્યું એટલે એ નિરાશ થઈ ગઈ. 'આમ જો, મારા હાથ સામે જો. મને દુપટ્ટો પહેર્યા વગર કપડાં પહેરવાં વધારે ગમે, પણ હું તેમ કરી શકતી નથી. મારે મન મારવું પડે છે.'

ફરી પાછી અભાનપણે હું મારા 'કાઉન્સેલર'નો પાઠ ભજવવા લાગી. મેં તેને કહ્યું : 'તારે તારો

ડાયેટ ચકાસવો જોઈએ. એકલી કસરત કરવાનો અર્થ નથી.' જોકે મારે આમ નહોતું કહેવું જોઈતું.

'અરે, એમ કેમ કહે છે? મેં બધો પ્રયત્ન કરી જોયો છે. ત્રણ મહિનાથી હું રોજ સવારે પપૈયું ખાઉં છું. બપોરે સલાડ અને ઈંડાની સફેદી લઉં છું. અને રાત્રે જમવામાં ચિકન બ્રેસ્ટ અને સૂપ લઉં છું.' હવે તે પપૈયું ખાઈને ઉબાઈ ગઈ હતી. 'મને સખત કબજિયાત રહે છે', 'હું એકદમ હતાશ થઈ ગઈ છું.', 'મને વારંવાર ભૂખ લાગ્યા કરે છે.' તે સતત ફરિયાદ કરતી હતી. 'વળી હમણાં આવતા રવિવારે હું ઍક્ઝિબિશન કરવાની છું. હું ચારે બાજુથી ઘેરાઈ ગઈ છું. મારું આ મોટું પ્રદર્શન છે. પણ જો તો, હું કેવી થઈ ગઈ છું!... કોના જેવી... કોના જેવી... એની પાસે શબ્દો નહોતા.

'જાતજાતના ટૉપિંગવાળા વાસી પિત્ઝા જેવી' હું એકદમ બોલી ગઈ. (જોકે મનમાં જ હં...) પછી તેણે વાઈનનો ગ્લાસ હાથમાં લઈ પીઠ પાછળ સંતાડી રાખ્યો, અને બોલવા લાગી કે 'માત્ર આ એક વાઈનનો ગ્લાસ પીવા સિવાય બધી રીતે હું 'ક્લીન' છું. તોયે મારું વજન ઊતરતું નથી. ૨૦૦ ગ્રામ પણ વજન ઊતરતું નથી.' (લોકો હંમેશાં કેમ તેમનું વજન ગ્રામમાં વધે તો પણ તેની નોંધ લે છે, તે મને સમજાતું નથી.) ઓકે, હવે મારી વિશેષ નોંધ લેવાઈ હતી. નિષ્ણાત તરીકે મારે અભિપ્રાય આપવાનો હતો. અને બ્રન્ચમાં હાજર રહેનાર તમામને મારો અભિપ્રાય સાંભળવામાં રસ હતો. જે વ્યક્તિ પોતાના ડાયેટના કારણે પોતાની જાત પર જ ગુસ્સે ભરાઈ હોય અને હતાશ થઈ ગઈ હોય તેવી વ્યક્તિને શું કહી શકાય? અત્યારે તેને જે પણ કહેવામાં આવે તે તેને ખોટું અને અયોગ્ય જ લાગે.

મેં તેને સાંત્વન આપવા માટે તેના ખભે હાથ મૂકીને 'રિલેક્સ' થવા જણાવ્યું.

'મેં મારી જાત સાથે શું કરી નાખ્યું?' મારા કેટલાક મિત્રો અને નિયમિત ગ્રાહકોએ મને હાઈ-પ્રોટીન લેવાનું સૂચન કર્યું હતું, અને એટલે મેં તે પ્રમાણે કર્યું ઓકે! તેણે તેની આંખમાં આવેલાં આંસુને રોકી રાખવા માટે ઘણો પ્રયત્ન કર્યો.

'જો, આ તારું શરીર છે અને તારે તેને ઘણું માન આપવું જોઈએ.' મેં તેને જણાવ્યું, 'અને હું માનું છું કે તું ઘણી સરસ દેખાય છે. માત્ર તારે તારા ખોરાકમાં અને તારા જીવનમાં થોડો બદલાવ પાછો લાવવાની જરૂર છે. અને તું જાડી લાગે છે એવું તો મને જરાયે લાગતું નથી.'

'મને માત્ર ચારથી પાંચ કિલો વજન વધારે લાગે છે. મારે બસ એટલું વજન ઉતારવું છે.'

અમારી બાજુમાં બેઠેલી એક વ્યક્તિ બોલી, 'એટલું વજન ઉતારવું હંમેશાં અઘરું પડે છે.' આ વ્યક્તિ બાજુમાં બેસીને અમારી બધી વાતની સાક્ષી હતી (બ્રન્ચ બહુ મજાનું હતું. બધાંને પોતાની વાત કહેવી હતી.)

પેલી આર્ટ-પ્રમોટર કલાકાર યુવતી એકદમ બોલી ઊઠી, 'હવે મારે વૉટર- પ્રૂફ કાજલની જરૂર છે.' એની આંખમાં ઝળઝળીયા આવી ગયા હતા. આજુબાજુમાં બેઠેલાં બધાં હસી પડયાં. વાતાવરણ હળવું થઈ ગયું. થૅન્ક ગૉડ!

મારું મન બહુ આળું થઈ ગયું. કારણ કે ઘણાં લોકો આ રીતે નેટ પરથી, બહારથી માહિતી મેળવી જાતજાતના પ્રયોગો કરતા હોય છે. ડાયેટિંગ એ રૉકેટ સાયન્સ નથી, પણ ડાયેટિંગ એ પોતે જ એક વિજ્ઞાન છે. આહાર સાથે રમત કરવામાં આવે તો તેનું પરિણામ ઘણી વાર માઠું આવે છે. મને લાગે છે કે મોટે ભાગે આપણે આપણી જાત કરતાં આપણી કારને ઘણું વધારે માન આપીએ છીએ.

મારાં બધાં વાચકોને હું ખાસ અપીલ કરવા માગું છું કે તમારા અતિ-ઉત્સાહી મિત્રો, કે સગા-વ્હાલા વગેરે તમને ડાયેટ માટે 'કરી જુઓ – જસ્ટ ટ્રાય' જેવી સલાહ આપે, તેને ક્યારેય અમલમાં મૂકશો નહીં. કદાચ તેમને તેનું સારું પરિણામ મળ્યું હોય – (જોકે મને તેના વિશે શંકા છે), પણ તેમ કરવાનું તમને પણ સારું પરિણામ મળે તેમ માનવું નહીં. જેમને ખરેખર તેમના ડાયેટની સંભાળ રાખવી હોય, તે તેમના ડાયેટિશિયન કે ન્યુટ્રિશનિસ્ટની સલાહ લેવાનું કહી શકે. ડાયેટની વાત એવી છે કે બધાંને એકસરખાં ડાયેટ ક્યારેય માફક ન આવે. દરેક વ્યક્તિનો ડાયેટ વ્યક્તિગત રીતે નક્કી થવો જોઈએ. તે વ્યક્તિની જરૂરિયાત, તેની તંદુરસ્તી, તેની વ્યાયામક્ષમતા, તેનો વ્યવસાય અને તેને કયા પ્રકારનો આહાર અથવા સ્વાદ ગમે છે તેના આધારે ડાયેટ નક્કી કરવામાં આવે છે. તમારો અત્યારનો આહાર અને તમારી ખાવાપીવાની ટેવોને ધ્યાનમાં રાખીને ડાયેટને કેવી રીતે સુધારી શકાય, તે આ પુસ્તકનું મુખ્ય ધ્યેય રહ્યું છે : તમે તમારી જાતે જ તમારો ડાયેટ પ્લાન બનાવી શકશો. તે માટેના જરૂરી બધા નિયમો હું આ પુસ્તકમાં તમને સમજાવીશ અને તે નિયમો તમને તમારો ડાયેટ-પ્લાન બનાવવામાં મદદરૂપ થશે.

લો ફેટ અને શુગર-ફ્રી કેટલા અંશે સાચા?

સત્યઘટના

'અરે યાર, ક્યા કર રહે હો? અચ્છા... ઈધર રખ દો.' કરિશ્માએ કહ્યું, તેણે તે જે સોફા પર બેઠી હતી તે સોફાની પાછળ એક પ્લાસ્ટિકની બૅગ સંતાડતાં સંતાડતાં કહ્યું.

મેં પૂછ્યું, 'તું શું સંતાડે છે?'

'અરે કંઈ નહીં? મને ખાતરી જ હતી કે તું પૂછીશ.'

મેં શાંતિથી પૂછ્યું : 'મને બતાવ તો.'

નછૂટકે તેણે સોફા પાછળથી પેલી પ્લાસ્ટિકની બૅગ કાઢી. ફૅટ ફ્રી, શુગર ફ્રી, લો ફૅટ વગેરે આખી દુનિયામાંથી લાવેલી ચીજો તેમાં ઠાંસી ઠાંસીને ભરી હતી. દરેક જાતની લો ફૅટ ચિપ્સ : સોયા, નચની, મેથી – તમે માંગો તે જાતની ચિપ્સ. બેક્ડ ચકરી, એરેટેડ અને નૉન-એરેટેડ શુગર-ફ્રી ડ્રિન્ક્સ પણ તેમાં હતાં.

મેં ગુસ્સાથી પૂછ્યું : 'તું કોને મૂરખ બનાવે છે?'

'અરે કોઈને નહીં. ખરેખર આ બધું સારું છે. મારા બધા મિત્રો પણ આ બધું ખાય છે.' હવે તે મને પટાવવાના મૂડમાં હતી. લોલોએ બેક્ડ ચકરીનું એક પૅકેટ ખોલ્યું અને મારી સામે ધર્યું. 'ઋજુતા, તું આ ચાખી જો, તને ભાવશે.'

'ઓહ, ક'મોન, તને ખબર છે કે તું કંઈક ખોટું કરી રહી છે, એટલે જ તો તારે તેને મારાથી સંતાડવું પડયું.'

'જો, આ બેક્ડ કરેલી ચકરી છે.'

તેથી શું? મેં એક ચકરીનો ટુકડી લીધો અને કરિશ્માના હાથમાં આપ્યો. ઓકે. હવે તું આ ચકરીને તોડી જો અને તે ટુકડો નીચે મૂક. તારી આંગળી ઉપર તને શું દેખાય છે?

અરબી સમુદ્રમાં દેખાતા સુર્યાસ્તનું પ્રતિબિંબ લોલોની આંગળીમાં દેખાતું હતું. 'ના, ના, આવું તે કંઈ હોય?...'

'ક'મોન તને તારી આંગળી પર શું દેખાય છે?'

'તેલ! યપ્, આંગળી પર તેલ ચોંટે છે.' તેનો લો ફૅટ, શુગર-ફ્રી, બેક્ડ પ્રૉડક્ટ્સ તરફનો પ્રેમ ઓગળવા લાગ્યો હતો.

બેક્ડ ચકરી જેવો લો ફૅટ સ્નૅક્સ, ફૅટ-ફ્રી આઈસક્રીમ, ફાઈબરવાળા બિસ્કિટ વગેરે બીજું કંઈ નથી. તે માત્ર ગેરમાર્ગે દોરવતું જંક ફૂડ છે, અને કોઈ ભેજાબાજ માર્કેટિંગ કરનારાઓએ તેનો ઉપયોગ કરીને, ફૅટ-ફ્રી હોય તે બધું જ ખાઈ લે તેવા લોકોને ફસાવી દીધા છે.

હવે એક ગમ્મત પડે તેવો પ્રયોગ કરી જુઓ. જે લોકો ફૅટ-ફ્રી કે શુગર- ફ્રી ખોરાક લેતા હોય તેમની સામે જુઓ. તમને તરત જ ખબર પડશે કે ખરેખર જે લોકો જાડા હોય છે, તે લોકો જ આ પ્રૉડક્ટનો ઉપયોગ ખાવા માટે કરતા હોય છે. ખરેખર તો આ લોકોએ ફૅટવાળો આઈસક્રીમ, તળેલી ચકરી અને ક્રીમ બિસ્કિટ ખાવાં જોઈએ. કારણ કે તેનાથી તે લોકો શું જંક ખાઈ રહ્યા છે તે વિશે સભાન રહે, અને તેથી તે મર્યાદામાં રહીને ખાય અને ખરેખર જો તમે અઠવાડિયામાં બે વાર એક-બે ચકરી અથવા એક-બે ક્રીમવાળાં બિસ્કિટ ખાઓ, તો વજન ઉતારવામાં આડે નહીં આવે. પણ રોજ જ શુગર-ફ્રી કે ફૅટ-ફ્રી જંક ફૂડ ખાશો તો વજન ઘટવાની પ્રક્રિયા ધીમી પડી જશે. જે લોકો વજન ઉતારવા માટે ઘણી મથામણ કરતા હોય છે. તે લોકો જ આ ફૅટ-ફ્રી અને શુગર-ફ્રી જંક ફૂડ પર વધારે મારો રાખતા હોય છે, એ નવાઈની વાત નથી.

તો તમે એ જરા પણ ન ખાઈ શકો? ના, એવું નથી, તમે તે ખાઈ શકો, પણ એટલું સમજીને ખાઓ કે તે વધારે ચરબી, વધારે ખાંડ, તળેલા પદાર્થો જેટલા જ નુકસાનકારક છે. ક્યારેક તો તેના કરતાં પણ વધારે નુકસાન કરતા હોય છે. કરિશ્માએ કબૂલ્યું કે તેણે ઢગલાબંધ ચિપ્સ અને ચકરી ખાધા કરી હતી, કારણ કે તે સમજતી હતી કે તે ખાવાથી તેનું વજન વધશે નહીં, તે જ રીતે આપણે જ્યારે લો-ફૅટની બનાવટો ખાઈએ છીએ ત્યારે લો-ફૅટની સમજીને વધારે સાવચેતી પણ રાખતા નથી અને એવી ગેરસમજ પણ ન કરશો કે લો-ફૅટની બનાવટોનું શરીરમાં ચરબી રૂપે રૂપાંતર થતું નથી. વળી લો-ફૅટ ધરાવતા બધા જ ખોરાકમાં પૂરેપૂરી ચરબીયુક્ત ખોરાક કરતાં માત્ર એક-બે ગ્રામ ચરબી જેટલો જ તફાવત હોય છે.

આ બનાવટોની સૌથી વધારે નુકસાનકારક બાબત તેમાં વપરાતી 'ટ્રાન્સ- ફૅટ' છે. ટ્રાન્સ-ફૅટનો ઉપયોગ કરીને બનાવાતી બનાવટો દેખાવે આકર્ષક લાગે છે, તે લાંબો સમય ટકી શકે છે, પણ તે તમને વધારે જાડા બનાવે છે. ધમનીઓ તેના કારણે જાડી થઈ જાય છે, અને હૃદયરોગનો હુમલો થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

ચિપ્સ કે ચકરી ખાવાનું મન થાય તો ઘરે બનાવો અને તળીને ખાઓ. તેથી સારા તેલમાં તળેલી ગરમ ચિપ્સ તમને ખાવા મળશે. ગરમ હોવાથી તે વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગશે, અને પૌષ્ટિક પણ રહેશે. જોકે આ બધું કરવા માટે લાંબો સમય લાગે. કદાચ પંદર દિવસે કે મહિને એક વાર કરી શકશો. જ્યારે બજારમાં મળતી બેક કરેલી ખાદ્યવસ્તુઓ સહેલાઈથી મળતી હોવાથી તમે તે જલ્દી ખરીદી લેશો અને ઘરના ડબ્બા ભરેલા રહેવાથી રોજ જ સહેલાઈથી ખાઈ શકશો. હવે પસંદગી તમારે કરવાની છે : પૅક કરેલું જંક ફૂડ તમારા ઘરમાં લાવશો જ નહીં.

કૃત્રિમ ગળપણ (સ્વીટનર્સ) વિશેનું કડવું સત્ય

'તમે ખાંડના બદલે સ્વીટનર વાપરવાનું કહેશો? ખાસ કરીને ડાયાબિટીસ હોય તો

અથવા વજન ઉતારવાનું હોય તો તમે સ્વીટનર વાપરવાની સલાહ આપશો? મારો મત છે – 'બિલકુલ નહીં.' કેમ ના કહો છો? તે કૅલરી ફ્રી નથી? ડાયાબિટીક લોકો માટે આશીર્વાદ સમાન નથી? સારું ફિગર જાળવવા માટેનો ઉત્તમ ઉપાય નથી? હા, જો તમે સ્વીટનર્સ અંગેની જાહેર-ખબર આપતી કંપની પર અને તેના માર્કેટિંગ વ્યૂહ પર વિશ્વાસ કરતાં હો, તો તેનો જવાબ 'હા'માં આપી શકાય. પણ જો તમે મને પૂછતા હો, તો હું સ્પષ્ટપણે તે વાપરવા માટે 'ના' કહું છું.

બજારમાં અત્યારે શુગર-ફ્રી ચૉકલેટ, શુગર-ફ્રી મીઠાઈઓ, શુગર ફ્રી ડ્રિન્ક, અને તેના જેવી કેટલીય ખાદ્યસામગ્રીઓમાં સ્વીટનર્સ વાપરવામાં આવે છે. દરેક બનાવટની આગળ 'ડાયેટ' શબ્દ ઉમેરી દેવામાં આવે છે, જેમકે ડાયેટ ડ્રિન્ક, ડાયેટ યોગર્ટ, ડાયેટ આઈસક્રીમ – યાદી ઘણી લાંબી થઈ શકે તેમ છે.

'કોસ્ટા'માં બેસીને હું જ્યારે આ પુસ્તક લખી રહી હતી, ત્યારે ફરી મારા ધ્યાનમાં આવ્યું કે મોટે ભાગે મેદસ્વી લોકો કૉફીની સાથે ખાંડના બદલે સ્વીટનર્સ મંગાવતા અને સાથે ફ્રી મળતાં ભારોભાર ખાંડવાળાં બિસ્કિટ પણ મંગાવતા, ક્યારેક તો બીજી વાર પણ તે માટે ઑર્ડર કરતા. જુઓ, સ્વીટનર્સની તમારા શરીર પર કેવી અસર થાય છે! તમારું શરીર ગૂંચવાઈ જાય છે. સ્વીટનર્સ નાંખવાથી ચા, કૉફી, ડ્રિન્ક, યોગર્ટ વગેરે ઝીરો કૅલરીના બની જાય છે. કૅલરી ઘટી જવાના કારણે શરીર લગભગ તરત જ વધારે કૅલરીયુક્ત ખોરાક માંગે છે. તમને આ 'જોડાણ' (કનેક્શન) સમજાયું? ભારોભાર કૅલરીયુક્ત પિત્ઝા અને બર્ગરની સાથે ડાયેટ ડ્રિન્ક તો જોઈએ જ.

(ક્યારેક તો તેમાં યે ફ્રી રીફીલ મળે છે!) ચા-કૉફી સાથે બિસ્કિટ! તે વખતે કૅલરી કે કાર્બ ન લેવા જોઈએ, તેવો વિચાર સરખોયે આવે છે? બહુ ચોખ્ખી વાત છે કે તમે તે નહીં કરી શકો. કારણ કે તે સમયે તમારા શરીરમાં હાઈ ગ્લેકેમિક્સ ઈન્ડેક્સ કાર્બ અને તે ઉપરાંત ટ્રાન્સ-ફૅટ ઉમેરાય છે અને તેનું સંયોજન (કૉમ્બિનેશન) પ્રાણઘાતક નીવડે છે.

ટૂંકમાં, ક્યારેક સ્વીટનરનો ઉપયોગ કરવામાં નુકસાન નથી. પણ નિયમિત રીતે રોજ જ તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે શરીરને ધીમું પણ ઘાતકી નુકસાન કરે છે. (આપણા શરીરને મેદસ્વી બનાવવાની શિક્ષા તો નથી કરતા ને?) સ્વીટનરનો કોઈ પણ પ્રકારનો નિયમિત ઉપયોગ કરવામાં આવે તો અમુક પ્રકારનાં કૅન્સર, થાઈરૉઈડને લગતી સમસ્યાઓ, વિસ્મૃતિ, ઍસિડિટી, મેદસ્વિતા વગેરે રોગોને નિમંત્રણ મળી જાય છે. હકીકતમાં રોજ ૧થી ૨ ટી-સ્પૂન ખાંડ લેવામાં આવે તો દરરોજ સ્વીટનરથી થતાં નુકસાન કરતાં ઓછું નુકસાન થશે.

શરીરમાંથી ચરબી ઓછી કરવા માટે યોગ્ય સમયે યોગ્ય ખોરાક લેવો જોઈએ અને નિયમિત કસરત કરવી જોઈએ, એ સમજવું અને તેને સ્વીકારવું, એ ખરેખર અઘરું લાગે છે? શરીરની ચરબી ઓછી કરવા માટે દવા કે ફાકી ન લો, સ્વીટનરનો તદ્દન ઓછો ઉપયોગ કરો, અથવા બિલકુલ ઉપયોગ ન કરો. તમે જાતે અનુભવી શકશો કે તેમ કરવાથી ચરબી ઝડપથી ઓગળે છે, ચમત્કારિક રીતે ઓગળી જાય છે. માટે ભ્રમમાં રહેવાનું છોડી દો અને તમારી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો.

એટલે હવે તમને ગમે કે ન ગમે, પણ તમારી ચા/કૉફીમાં સ્વીટનર નાખવાનું બંધ કરી દો. બધાં જ પ્રકારનાં સ્વીટનર તમને એક જ મદદ કરી શકશે – તમારું વજન વધારશે!

દરેક ખોરાક સારો છે

ઘણા લોકો અમુક પ્રકારના ખોરાકના ખૂબ વખાણ કરતા હોય છે, અને અમુક પ્રકારના ખોરાકને ઉતારી પાડતા હોય છે, એમ કરીને પોતાનું મહત્ત્વ જાળવતા હોય છે. (કદાચ તેમના માટે તે આવકનું સાધન પણ હોઈ શકે!) પણ એ રીતે ખોરાક માટે વિચારવું હિતાવહ નથી.

મોટા ભાગના 'નિષ્ણાતો' માને છે કે ફળ ખાવાં ઉત્તમ કહેવાય. અને તેથી તે લોકોને રોજ જ વધારે ફળ ખાવાની સલાહ આપતાં હોય છે. જમ્યા પછી ડિઝર્ટ લેવાના બદલે ફળ ખાવાની સલાહ પણ આપતાં હોય છે. મેં એવાં ઘણાં કુટુંબો જોયાં છે, જ્યાં જમ્યા પછી નિયમિત રૂપે સમારેલા સફરજનની ડિશો તૈયાર જ હોય છે! અને સફરજન ખાતી વખતે તે સમજતાં હોય છે કે તેઓ અત્યારે દુનિયાનું શ્રેષ્ઠ કૃત્ય કરી રહ્યાં છે! ફળમાં પણ કેટલાંક ફળને 'દેવ' અને કેટલાંક ફળને 'દાનવ' જેવા સમજવામાં આવે છે. ભારતનાં લગભગ બધાં જ ડાયેટિશિયનોના મત પ્રમાણે કેળા, સીતાફળ, ચીકુ અને દ્રાક્ષ ખાવાથી વજન વધે છે, અને તરબૂચ, નારંગી અને પપૈયામાં લો-ફૅટ છે. એક ભ્રામક માન્યતા તમને રોજ જ સાંભળવા મળે તો તે સાચી બની જતી હોય છે. – સાચી લાગવા માંડે છે. દા.ત. મુંબઈની ઝૂંપડપટ્ટી. આ ઝૂંપડપટ્ટી ગેરકાનૂની છે, તેની જમીન પણ તે લોકોએ પચાવી પાડી છે, અને પોતાની માલિકીની બનાવી દીધી છે. અને તેમ છતાં રાજકારણીઓ તેમને પાણી, ઈલેક્ટ્રિસિટી, રેશનકાર્ડ વગેરેના કાનૂની હક્ક અપાવવા માટે લડત કરે છે.

હવે ફળને સમારવા વિશે વાત કરીએ. અત્યારે ન્યુટ્રિશન સાયન્સ ઘણું વિકસ્યું છે અને અમે બધાં ન્યુટ્રિશનિસ્ટ તેનાથી માહિતગાર રહીને અમને તેમ જ અમારા ક્લાયન્ટને તેનો લાભ આપીએ છીએ. થોડાં વર્ષો પહેલાં સંશોધન થયું હતું કે ખાસ કરીને ભરેલા પેટે ફળ ખાવામાં આવે તો ફ્રુક્ટોઝના નામે ઓળખાતી ફળમાંથી મળતી શર્કરાનું ટ્રાયગ્લિસરાઈડ્ઝ નામની એક પ્રકારની ચરબીમાં રૂપાંતર થાય છે, અને તે લોહીમાં ભળીને શરીરમાં વહે છે. ટ્રાયગ્લિસરાઈઝ્ડનું પ્રમાણ વધી જાય તો હૃદયરોગ અને ઈન્સ્યુલીન તથા ચરબીના કોષો મોટા થતા જાય છે. આપણા શરીરમાં દરેક પ્રકારના ફ્રુક્ટોઝને સમાવી લેવાની ક્ષમતા છે અને દરેક ફળમાંથી ફ્રુક્ટોઝ તો મળે જ છે – પછી ભલે તે કોઈ પણ ફળ હોય. તેથી તમે ફળ ખાઓ ત્યારે એમ ન સમજશો કે તે ડિઝર્ટ કરતાં વધારે ફાયદો કરનારું છે. આપણે ફળને ભોજનના રૂપમાં ખાઈએ, ત્યારે જ તેમાં રહેલા પૌષ્ટિક ઘટકોનો સંપૂર્ણ લાભ આપણને મળે છે. ફળને સવારના ભોજન તરીકે, અથવા કસરત કર્યા પછી ખાઓ, પણ ડિઝર્ટ તરીકે તો ન જ ખાઓ.

જ્યૂસ

ઈશ્વરે ખોરાક ચાવવા માટે આપણને દાંત અને પેઢાં આપ્યાં છે. તો પછી ફળ ચાવીને જ ખાવાં જોઈએ. ફળ અને શાકમાંથી જ્યૂસ કાઢવાને કારણે (ફળ કે શાક ગમે તેટલાં તાજાં હોય, અને જ્યૂસર ખૂબ કીમતી હોય તો પણ) તેમાં રહેલાં વિટામિન્સ અને ખનિજતત્ત્વો ઘટી જાય છે. જ્યૂસમાં ફાઈબર્સ રહેવા દો કે જ્યૂસમાં ફાઈબર્સ (રેસા) પાછા ઉમેરી દો, ત્યારે ફળનું બંધારણ તો નષ્ટ થઈ ચૂક્યું હોય છે. તેના પછી હવે તમે જે પીઓ છો તે માત્ર રંગીન પાણી હોય છે. તેમાંથી પૌષ્ટિક તત્ત્વો ઓછાં થઈ ગયાં હોય છે, કારણ કે જ્યૂસ કાઢવાના

લીધે તે ફળની સપાટીનો વિસ્તાર મોટો થઈ જવાને કારણે તથા હવાના સંસર્ગમાં આવવાથી તેમાં રહેલાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો ઓછાં થઈ ગયાં હોય છે. તેનું કારણ એ કે જ્યૂસ કાઢવાના લીધે તે ફળની સપાટીનો વિસ્તાર મોટો થઈ જવાને કારણે તથા હવાના સંસર્ગમાં આવવાથી તેમાં રહેલાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું ઑક્સિડાઈઝેશન થઈ જાય છે. ફળમાં ઍન્ટીઑક્સિડન્ટ તત્ત્વ રહેલું છે, ખરેખર તો એનું ઑક્સિડાઈઝેશન શરીરની અંદર થવું જોઈએ, તો તે ફાયદકારક છે; શરીરની બહાર ફળનું ઑક્સિડાઈઝેશન થવું ન જોઈએ.

ફળ ખાવાની ટેવ સારી છે પણ હંમેશાં ફળ ચાવીને ખાઓ, તો તેમાં વિટામિન્સ અને ખનિજતત્ત્વો જળવાઈ રહે છે. ચાવવાના કારણે દાંત તેમ જ પેઢાને કસરત અને મસાજ મળવાથી તે પણ તંદુરસ્ત રહે છે. ફળમાં રહેલાં રેસાતત્ત્વ દાંતમાં પડેલા પોલાણને સાફ કરવા માટે સાવરણીનું કામ કરે છે – માટે ફળનો સાચો ઉપયોગ કરવો હોય તો તેને પ્રેમથી આરોગો – તેને પીઓ નહીં.

એવું જ બીજું ઉદાહરણ છે સોયા. એક વખત સોયા ફૂડની બોલબાલા હતી. સ્વાસ્થ્યને લાગતા દરેક પ્રશ્નોના હલ માટે સોયા ચમત્કારિક પરિણામ આપે છે એવું મનાતું. મૂડ સુધારવા માટે, વજન વધારવા માટે, તેમ જ હૃદયરોગો માટે પણ તે ઉપયોગી મનાતું. તે વખતે સોયા માટે લોકોમાં એટલી ઘેલછા હતી કે એક ડૉક્ટર-ડાયેટિશિયને તો સોયાના લોટમાંથી ચકરી, કેક, બિસ્કિટ, દહીં અને સોયાનું પાણી વેચવાના ઉદ્યોગનો મરણિયો પ્રયાસ કર્યો હતો. સોયા લેવાથી ઘણાં લોકોનું સારા પ્રમાણમાં વજન ઊતર્યું હતું, પણ લાંબા ગાળે તેમાંનાં ઘણાં લોકોના સ્વાસ્થ્ય પર અસર થઈ હતી. તે લોકોને સ્ટ્રેચ માર્ક્સ પડવા લાગ્યાં હતાં, ટ્રાયગ્લિસરાઈડનું પ્રમાણ વધ્યું હતું. ડીપ્રેશન આવવા લાગ્યું હતું. અને કેટલાંકને તો કૅન્સર પણ થયું હતું પછી એવો સમય આવ્યો કે બધાં સોયાનો વાંક જોવા લાગ્યા હતા. સોયા લેવાથી બ્રેસ્ટ-કૅન્સર થાય છે, એવું પણ સાંભળવામાં આવ્યું હતું. આપણાં સહુની તકલીફ એ છે કે આપણે કોઈ પણ વસ્તુને તેની અખિલાઈમાં – ચારે બાજુથી જોઈ શકતા નથી. જે વ્યક્તિને નુકસાન થયું છે, તે પૌષ્ટિક સોયાને લીધે નહીં, પણ સોયા લેતી વખતે બીજો બધો ખોરાક લેવાનું બંધ કર્યું હોવાથી નુકસાન થયું છે. માત્ર સોયાનો વધારે પડતો ઉપયોગ કરવાના કારણે બીજો આહાર ન લેવાથી તે આહારમાં આવતાં પોષકતત્ત્વો પણ મળતાં નથી. આ વાસ્તવિકતા સમજાયા વગર સોયા... સોયા... સોયા...નો ઉપયોગ થયો.

જોકે સોયા લેવાથી બ્રેસ્ટ-કૅન્સર (સ્તનનું કૅન્સર) થાય છે એ બાબતનો નક્કર પુરાવો હજી સુધી મળ્યો નથી. કૅન્સર થવાના મુખ્ય કારણમાં માનસિક તણાવ, ઓછી કસરત અથવા કસરતનો સદંતર અભાવ તેમ જ ઓછા પોષણવાળો અને વધારે કૅલરીયુક્ત ખોરાક ગણવામાં આવે છે.

તમે નવી કાર કે બાઈક હમણાં ખરીદ્યાં છે? અથવા તેની જાહેરખબર તો જોઈ જ હશે, જેમાં તે લોકો જણાવે છે કે આ નવી કાર એક લિટરે ૧૪ કિમી.ની એવરેજ આપે છે. પણ જ્યારે આ નવી કાર ખરીદીને વાપરવાની શરૂ કરો છો ત્યારે તમને ખ્યાલ આવે છે કે કારની એવરેજ ૧૦ કિમી.ની જ છે, ૧૪ કિમી.ની નથી. તે છતાં તમે નવી કારથી ખુશ છો. બરાબર ને? કારણ કે અહીં તમે તમારી વ્યવહારુ બુદ્ધિનો ઉપયોગ કર્યો છે જાહેરખબરમાં જો ૧૪ કિમી.નો ઉલ્લેખ થયો હોય, તો ૧૦ કિમી. વાજબી કહેવાય છે. કારણ કે બધાં સમજે છે કે (*)માં જણાવ્યા પ્રમાણે ‘under lab condition’ – (અન્ડર લૅબ કન્ડિશન)નો ભાવાર્થ શું છે! ‘અન્ડર લૅબ કન્ડિશન’માં તમે ધારો તે બધું પુરવાર કરી શકો, પણ એક વાર તે વાસ્તવિક જગતમાં બહાર આવી જાય ત્યારે

વાત જુદી બની જાય છે.

એ જ રીતે તમારા રોજિંદા આહારમાં તમે સોયા, પપૈયાં કે અન્ય કોઈ આહારનો વધારે પડતો ઉપયોગ કરો તે પહેલાં તમારી વ્યવહારુ બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો.

તમે ફ્રૂટ, સોયા કે એવા બીજા કોઈ પણ ઝડપથી સુધારો લાવી દે તેવા ચમત્કારિક આહાર વિશે વાત કરો ત્યારે એક વાત હંમેશાં યાદ રાખો : આજે જે આહારના વધારે પડતા ગુણગાન ગવાય છે તેનાં થોડાં વર્ષોમાં જ તેનાથી થતા નુકસાનના અહેવાલો બહાર આવવા લાગે છે. તો, તમે શું કરશો? અત્યારની છેલ્લામાં છેલ્લી માન્યતા પ્રમાણે ખોરાક લેવા ઈચ્છશો? ના, તમારે તર્કશક્તિથી વિચાર કરીને એક જાદુઈ શબ્દનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ : **મધ્યમ માર્ગ** (મોડરેશન). તમારી વ્યવહારુ સૂઝ વાપરીને મધ્યમ માર્ગ અપનાવવો જોઈએ. તમને સોયા લેવાથી ફાયદો થતો હોય, તો ચોક્કસ તેનો ઉપયોગ કરો, પણ બધા આહારમાં સોયા ન વાપરવા માટે ખૂબ સાવચેત રહો. વિવેકથી તેનો ઉપયોગ કરો – કહો કે, દિવસમાં એક વાર સોયા લો. તમારું શરીર, તમારું પેટ તમને શું કહે છે તે સાંભળો. તમારા શરીરને તે અનુકૂળ આવે, તો તેને વળગી રહો, નહીં તો છોડી દો.

સંક્ષેપમાં :

હકીકતમાં 'સુરક્ષિત કે વિશ્વસનીય આહાર' અથવા 'મેદજન્ય આહાર' જેવું છે જ નહીં. તમે યોગ્ય સમયે, યોગ્ય માત્રામાં, વિવેકપૂર્વક જે પણ કંઈ ખાઓ, તે તમારા માટે સારું છે. દરેક ખોરાકમાં તેનાં ખાસ પોષક તત્ત્વો હોય છે. અને તે બધાં જ ચયાપચયની ક્રિયામાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. કોઈ પણ ખોરાકની અવગણના કરતી વખતે કે તેની વિશેષતાઓને વર્ણવતી વખતે આ મહત્ત્વના મુદ્દાને ભૂલી જઈએ છીએ. હવે પછી 'શું ખાવું જોઈએ' તે પ્રકરણમાં શરીર માટે મહત્ત્વના મુખ્ય પાંચ પોષક-ઘટકો વિશે વિગતથી છણાવટ કરીશ. મને આશા છે કે આ પુસ્તક વાંચ્યા પછી તમે સમજી શકશો કે ચરબી ઓગાળવા માટે દરેક ખોરાક મદદરૂપ થાય છે – જોકે ચરબી પણ એટલી જ મદદરૂપ થાય છે.

નિરાકરણ શું છે?

તમારે સુડોળ અને પાતળા રહેવું હોય તો 'ડાયેટ' પર ક્યારેય ન જાઓ, તે જ એક નિરાકરણ છે. એક ડાયેટિશિયન તરીકે જો હું આ ઉપાય તમને સૂચવતી હોઉં તો તમને લાગશે કે કાં તો હું ગપ્પાં મારું છું, અથવા પાયા વગરની કોઈ ઝેન થેરપી અંગે વાત કરું છું! હકીકતમાં હું તમને એક સોનેરી સલાહ આપવા માંગું છું કે તમારે આજીવન તમારા શરીરને સુડોળ અને કમનીય રાખવું હોય (જેથી તમે બિકિની પણ વિશ્વાસ સાથે પહેરી શકો) તો ક્યારેય 'ડાયેટ' પર નહીં ઊતરવાનું નક્કી કરી લો, એના બદલે 'ડાયેટ'ને તમારામાં ઊતરવા દો. બીજા શબ્દોમાં કહું તો, તમારી જીવનશૈલીમાં બદલાવ લાવો. યોગ્ય માફકસરનો આહાર લો, નિયમિત કસરત કરો, અને તમારા વિશે સાચું વિચારો, તમારા માટે શું સારું છે તે વિચારો. 'ક્રેશ ડાયેટિંગ' ન કરો. 'ક્રેશ ડાયેટિંગ' એટલે ખરાબ છોકરાના રવાડે ચઢવું (તમે જો 'ક્રેશ ડાયેટિંગ' કર્યું હશે, તો સમજી શક્યા હશો કે તે લાંબા વખત માટે થઈ શકતું નથી.) અને 'જીવન-શૈલીમાં બદલાવ લાવવો' એટલે શરીર સાથે જવાબદારીભર્યો પ્રેમાળ સંબંધ. (ક્યારેક એ કંટાળાજનક પણ લાગે, તેમ છતાં તમારા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની તે ચાવી છે.) મારું માનો તો, તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવવી તે, લગ્નમાં વફાદારી નિભાવવા જેટલું કે તમારા પ્રિય પાત્રને જીવનભર પ્રેમ કરવા જેટલું અઘરું કામ નથી, ખરેખર તો તેના કરતાં પણ વધારે અઘરું કામ છે. કારણ કે અહીં બીજી વ્યક્તિને નહીં, પણ તમારે

તમારા પોતાના શરીરને નિર્વ્યાજ પ્રેમ કરવાનો છે, અને તમારી જાતનો સ્વીકાર કરવાનો છે.

મને લાગે છે કે લોકો પહેલાં તેમના વજન પ્રત્યે દરકાર રાખતા નથી અને વજન વધવા દે છે. અને પછી વજન ઉતારવા માટે અતિશય અંકુશિત ડાયેટ કરીને તેમનાં શરીર અને ખોરાક તરફ અયોગ્ય વ્યવહાર કરે છે. પણ તેમને ખબર નથી હોતી કે તેમ કરીને તે લોકો પોતાની જાતને જ સજા કરે છે. હકીકતમાં મારે જ્યારે મારા નવા ક્લાયન્ટ માટે ડાયેટ પ્લાન કરવાનો હોય છે, ત્યારે મારે તેમનો બેથી અઢી કલાક જેટલો લાંબો ઈન્ટરવ્યૂ લેવો પડે છે. કારણ કે હું માનું છું કે તેમની ખોરાકની આદતોમાં બદલાવ લાવવા માટે મારે તેમના વિચારોને પણ બદલવાની જરૂર હોય છે – અને તેના માટે મારે તેમનું માનસ કઈ રીતે કામ કરે છે તે સમજવું અત્યંત જરૂરી છે.

'મગજ ન ગુમાવો, વજન ગુમાવો'માં હું તમારું બે વસ્તુ પ્રત્યે ધ્યાન ખેંચવા માગું છું – એક, આપણી ખોરાક લેવાની ખોટી પદ્ધતિ અને બીજું, આપણા માટે કયો ખોરાક યોગ્ય છે અને કયો અયોગ્ય છે તે વિશેનો ખ્યાલ. ખરેખર તો આ પુસ્તકના અંતે તમને સમજાઈ જશે કે કોઈ ખોરાક સારો કે ખોટો છે જ નહીં. આપણે તે ક્યારે અને કેટલો ખાઈએ છીએ, તેના પર બધો આધાર છે. તમારે આલુ-પરાઠા ખાઈને પણ વજન વધી જવાની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. તમારે માત્ર કેવી રીતે ખોરાક લેવો જોઈએ તે ફરી શીખવું જોઈએ. તમારું શરીર તમે લીધેલા ખોરાક પ્રત્યે કેવી રીતે કામ કરે છે, તે સમજવું જોઈએ અને મેં સૂચવેલ ચાર સિદ્ધાંતોને સમજવા જોઈએ અને તો પછી મને લાગે છે કે સાચી રીતે ખાવું એટલે શું તે સમજાઈ જશે.

હવે પછીનાં થોડાંક પ્રકરણોમાં મેં ખોરાકમાં રહેલા વિવિધ પોષક તત્ત્વો અને તે તત્ત્વો શરીરમાં કઈ રીતે કામ કરે છે તેના વિશે સમજાવ્યું છે. તમારી જીવનશૈલીમાં તે પોષક તત્ત્વો કેટલા પ્રમાણમાં લેવાથી તમે પાતળા અને સુદૃઢ શરીરના માલિક બની શકશો તેની સાચી સમજ આપી છે.

સાર-સંક્ષેપ

- ક્યારેય વધારે પડતા ડાયેટ પર ન જશો – એ લાંબા સમય સુધી ટકી શકતો નથી, અને તેનું પરિણામ પણ મળતું નથી.
- ડાયેટિંગમાં તમારે ભૂખ્યા રહેવાનું નથી : વજન ઉતારવા માટે તમારે ખાવું જરૂરી છે.
- વિવિધ આહારોમાંથી કોઈને દેવ ને કોઈને દાનવ ન બનાવશો. તે બધા જ તમારા માટે જેટલા સારા છે તેટલા ખરાબ પણ છે.
- જેમ દરેક વ્યક્તિ અલગ અલગ છે, તે જ રીતે દરેક વ્યક્તિની ખોરાક લેવાની ક્ષમતા પણ અલગ અલગ જ હોય છે. અન્ય લોકો જે ખોરાક લેતા હોય તેવા ખોરાકનું અનુકરણ ન કરશો.
- લો ફૅટ અને શુગર ફ્રી ખોરાક એટલે શું, તે જાણી લો – તે બધાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ હોતા નથી. માટે તેનો વધારે પડતો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં.
- વ્યાયામનો કોઈ વિકલ્પ નથી. તમે જ્યાં સુધી વ્યાયામ નહીં કરો ત્યાં સુધી તમારી ખોરાકની સારી ટેવો હશે, તો પણ તમને સારું પરિણામ દેખાશે નહીં.
- ડાયેટ પર ક્યારેય ન જશો : તમારી જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન લાવો.

૨
કેવી રીતે ખાવું જોઈએ : નવેસરથી શીખો

તમારા જઠરને ઓળખો (know thy stomach)

ઓકે, કહો તો, આપણે આપણાં હૃદય વિશે કેટલું જાણીએ છીએ? આપણને ખબર છે કે આપણા હાથની મુઠ્ઠી જેટલું તે કદ ધરાવે છે. છાતીની સહેજ ડાબી તરફ તે આવેલું છે અને આખા શરીરમાં તે લોહી પહોંચાડે છે. કસરત ન કરવાથી કે શરીરનું વજન વધવાથી હૃદય દબાણ અનુભવે છે. બરાબર? હૃદય વિશે આપણે આટલું સામાન્ય જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ. હવે, આપણે 'ફેફસાં' વિશે કેટલું જાણીએ છીએ? આપણે જાણીએ છીએ કે ફેફસાં પાંસળીઓની વચ્ચે આવેલાં છે, પાંસળીઓ તેનું રક્ષણ કરે છે, ધૂમ્રપાન કરવાથી તેને નુકસાન થાય છે, નિયમિત કસરત કરવાથી ફેફસાં મજબૂત રહે છે. ફેફસાં શરીરમાં પ્રાણવાયુ પૂરા પાડે છે. અને શરીરમાંથી અંગારવાયુ બહાર કાઢે છે – શાબાશ!

હવે, આપણે આપણા જઠર(stomach) વિશે કેટલું જાણીએ છીએ? જઠર શરીરમાં ક્યાં આવેલું છે તે ખબર છે? તેનું કદ જાણો છો? તે આપણાં માટે શું કામ કરે છે? શું કરવાથી તેને નુકસાન પહોંચે, તે જાણો છો? આપણું જઠર હૃદય અને ફેફસાંની વચ્ચે આવેલું છે, અને અવિરત કામ કરે છે, તેમ છતાં મોટા ભાગના લોકો તે વિશે ખૂબ ઓછી માહિતી ધરાવે છે. તે ખરેખર આશ્ચર્યજનક બાબત છે. કદાચ વધારેમાં વધારે તો એવું ધારી શકીએ કે જઠર છાતી અને નિતંબની વચ્ચે ક્યાંક હોઈ શકે, વળી તે આંતરડા સાથે જોડાયેલું નહીં હોય. (આંતરડાના બે પ્રકાર છે: નાનું આંતરડું અને મોટું આંતરડું. મોટું આંતરડું ખરેખર ઓછી લંબાઈ ધરાવે છે, જ્યારે નાનું આંતરડું મોટું છે, લગભગ ૪૦૦૦ ચો.મીટરનો વિસ્તાર તે ધરાવે છે.)

આપણે આપણા જઠર તરફ કેમ ધ્યાન નથી આપતા? તે આપણા પર હુમલો નથી કરતું માટે? આપણે 'હાર્ટ ઍટૅક' શબ્દ સાંભળ્યો છે, પણ 'સ્ટમક ઍટૅક' શબ્દ સાંભળ્યો છે? ના, કારણ કે, જઠરે આપણાં પર ક્યારેય હુમલો કર્યો જ નથી.

આપણે 'હાર્ટ ઍટૅક' શબ્દનો અનુચિત ઉપયોગ કરીએ છીએ. આપણે માતાના ગર્ભમાં હોઈએ ત્યારથી હૃદય આપણા માટે કામ કરે છે. માનવશરીરમાં ગર્ભાવસ્થાનાં છ અઠવાડિયાંમાં સૌપ્રથમ વિકાસ પામતું અંગ હૃદય છે. આપણાં જીવનનો જેના પર આધાર છે તે 'હૃદય' ક્યારેય નિર્દય બનીને આપણા પર હુમલો ન કરે, પણ જો આપણી ખાન-પાનની ખોટી આદતો, ઓછી પ્રવૃત્તિ અને ઓછી કસરત કરી હોય તો તે ચોક્કસ આપણા પર ઍટૅક કરશે. અને પાછું 'ચોર

કોટવાળને દંડે' એ ન્યાયે આપણે તેને 'હાર્ટ-ઍટૅક'નું નામ આપી દઈએ છીએ.

મને લાગે છે કે આપણે જઠરની તેમ જ પાચનક્રિયાની ખૂબ ઓછી સંભાળ લઈએ છીએ. તેની સાથે ગમે તેટલો જુલમ કરીએ તોયે મરી જવાની બીક નથી લાગતી. વધારેમાં વધારે એકાદ અઠવાડિયું તેને આરામ આપવો પડે. ઘણી વાર જઠર પોતાને પડતી તકલીફો એસિડિટી, પિત્ત, કબજિયાત, ઊબકા, ઊલટી, ઓડકાર દ્વારા બૂમો પાડીને સંભળાવે છે, પણ મોટા ભાગના લોકો તેને સમજતા નથી અને તેની દરકાર પણ કર્યા વગર પિત્તશામક દવાઓ (એન્ટાસિડ્સ) ફ્રુટસૉલ્ટ અને વિરેચક દવાઓ કે ચૂર્ણ રોજ જ લેતા હોય છે અને જઠરનો અવાજ શમાવી દેતા હોય છે.

'જઠરનું અપમાન?' એવો શબ્દપ્રયોગ સાંભળ્યો છે? ખરેખર આપણે જઠરને ઘણો ત્રાસ આપતા હોઈએ છીએ. આપણે પહેલાં દુનિયાભરનું 'જંક ફૂડ' ખાઈએ છીએ, પછી શરીરને હલકું કરવા, આરામ કરવા 'ડિટૉક્સ હોલી ડે' પર ઊતરી જઈએ છીએ. રજાની મજા માણીને પાછા આવીને બમણી તાકાતથી ફરી 'જંક ફૂડ' ખાવાનું શરૂ! એના કરતાયે વધારે ત્રાસ તો 'ક્રેશ ડાયેટ' ચાલુ કરીએ ત્યારે થાય છે. આખા દિવસમાં બે ગ્લાસ જ્યૂસ પીવા મળે, અને વજન ઊતરી જવાની 'ગૅરંટી' મળે. વજન ઊતરી ગયા પછી બે અઠવાડિયામાં ઊતરેલું વજન ફરી પાછું વધી જવાની પણ 'ગૅરંટી'! (સૉરી, ક્યારેક વજન બમણું પણ થઈ જાય.) ઘણાં લોકો શરીરના વજનને 'યો-યો' જેવી ઉપર-નીચે લાવવા જેવી રમત સમજે છે. ઘરમાં લગ્ન આવે છે? પાર્ટી થવાની છે? ચાલો, પાતળા બની જઈએ. લગ્ન અને પાર્ટી થઈ ગયા – ફરી પાછા હતા ત્યાં ને ત્યાં – જાડા થઈ જઈએ.

આપણે કેમ આમ કરતા હોઈએ છીએ? આપણે ખરેખર આપણી જાતનો આટલો બધો તિરસ્કાર કેમ કરીએ છીએ? બહારથી તો એમ જ લાગે કે આપણે આપણી જાતની કેટલી બધી સંભાળ લઈએ છીએ. સારા કપડાં પહેરતાં હોઈએ છીએ, બ્યૂટી-પાર્લરમાં જતા હોઈએ છીએ, આપણી શક્તિ અનુસાર નવી ગાડી, નવું ઘર વસાવીએ છીએ. આપણા જીવનસાથીનો પ્રેમ અને સન્માન મેળવવા ઈચ્છતા હોઈએ છીએ – આપણે આપણી જાતને આટલું બધું ચાહતા હોઈએ છીએ – તો આપણાં શરીરના અગત્યના અંગ જેવી પાચનક્રિયાની કેમ પ્રેમભરી કાળજી નથી લઈ શકતા? તેને કેમ પોષણ નથી આપી શકતા?

જો આપણે સુડોળ, કમનીય અને લોકોને ગમે તેવા થવા ઈચ્છતા હોઈએ, આકર્ષક ટૂંકા બ્લૅક ડ્રેસ પહેરવા ઈચ્છતા હોઈએ, પેટ પર સ્ટ્રેચ માર્ક પડે તેવું ન ઈચ્છતા હોઈએ અને બિકિનીમાં પણ સરસ દેખાવા માંગતા હોઈએ, તો આપણે આપણા જઠર સાથે દોસ્તી કરી લેવી જોઈએ અને તેની સાથે પ્રેમનો સંબંધ બાંધવો જોઈએ.

જ્યારે જઠર પચાવી શકવાની ક્ષમતા ધરાવતું ન હોય, ત્યારે તેમાં વધારે ખોરાક ઠાંસી-ઠાંસીને ભરવો એ ગુનાઈત કૃત્ય છે, માનવ-અધિકારનું હિંસક કૃત્ય છે. વળી સવારથી સાંજ સુધી જઠરને કંઈ ન આપવું, અને ડિનર વખતે ઠાંસી- ઠાંસીને પેટ ભરી દેવું એ સદંતર ખોટી જીવનશૈલી છે. એ શેના જેવું કહેવાય ખબર છે? સવારના નવથી સાંજે પાંચ સુધી કામની ફરજ પર રાખેલી વ્યક્તિને સાંજના પાંચ સુધી કંઈ કામ ન આપવું, અથવા બહુ થોડું કામ આપવું, અને પછી જવાના સમયે ટેબલ પર ફાઈલોનો ખડકલો કરી દેવો. (આ રીતે કામ કરાવતા બૉસ કે અધિકારી તરફ તેમનો સ્ટાફ માનની નજરે જોતો નથી, પ્રેમની નજરે જોતો નથી. આ પ્રકારની વર્તણૂકની અસર કંપનીના ઉત્પાદન પર, સ્ટાફની મૌલિકતા પર પડે છે, અને છેવટે કંપનીનું વ્યવસ્થાતંત્ર બગડતું જાય છે. આપણે જઠર પર પણ આવો જ જોરજુલમ કરીએ છીએ, તે કહેવાની મને જરૂર નથી લાગતી.)

એન્ટાસિડ્સ વિશેનું સત્ય

વધારે પડતું ખાધું હોય ત્યારે અથવા બે ભોજન વચ્ચે સમયગાળો લાંબો થઈ ગયો હોય ત્યારે ઍન્ટાસિડ્સ લેવી પડે છે. તો, ઍન્ટાસિડ્સ લેવામાં વાંધો શું? હું પૂછું છું કે તમારે રોજ કેમ ઍન્ટાસિડ્સ લેવી પડે?

વધારે પડતું ખાવાથી અથવા બે ભોજન વચ્ચે સમયગાળો લાંબો હોવાથી (વધારે પડતું ખાવાનું એ પણ એક કારણ છે), માનસિક તણાવથી (વધારે પડતું ખાવા માટેનું બીજું કારણ તે વખતે મનગમતું ખાવાનું મન થતું હોય છે), તીખું તમતમતું ખાવાથી, વધારે પડતી ભારે દવાઓ લેવાથી, ટૂંકમાં 'hurry, worry curry'ના કારણે હૃદયમાં બળતરા, ઓડકાર, કબજિયાત, શરીરનું ફૂલી જવું અને એ સિવાયની બીજી ઘણી સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે.

ઍન્ટાસિડ્સમાં મૅગ્નેશિયમ અને ઍલ્યુમિનિયમ સહિત શરીરમાંથી દ્રવ્ય બહાર ફેંકતાં બીજાં રેચકતત્ત્વો આવેલા છે (જે આંતરડામાં રહેલા સારા બૅક્ટેરિયાને પણ શરીરમાંથી બહાર ધકેલી દે છે, જેને કારણે પછી પાચનક્રિયાની તકલીફો શરૂ થાય છે). તેનાથી શરીરના હોર્મોન્સમાં અસમતુલા આવે છે, વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે, ખોરાક ઘટી જાય છે, શરીરમાંથી પાણી ઘટી જાય છે, અને સ્વભાવ બગડે છે.

આટલું જાણ્યા પછી તમે પેલા ફ્રુટસૉલ્ટ, કૅપશ્યૂલ, સિરપ લેવા માંગો છો? તમારે ઍન્ટાસિડ્સ કેમ લેવા પડે છે, તેના કારણ પર વિચાર કરો અને યોગ્ય આહાર લેવાનું શરૂ કરી દો. હજી મોડું થયું નથી.

હવે આપણી ખાનપાનની પદ્ધતિ અને ટેવો સાથે જઠરની કાર્યપદ્ધતિનું નિરીક્ષણ કરીએ. સવારે ૭-૦૦ થી ૧૦-૦૦ વાગ્યા સુધી જઠરની ખોરાક પચાવવાની વધુમાં વધુ ક્ષમતા હોય છે. અને સાંજ થતાં થતાં તેની પાચન-શક્તિ મંદ પડતી જાય છે. જ્યારે દિવસ દરમ્યાન કંઈ ખોરાક ન લીધો હોય, અથવા ઓછો લીધો હોય, તો જઠરને કંઈ કામ રહેતું નથી. તેમ જ તેને પોષણ પણ મળતું નથી. સવારે જઠરની પચાવવાની ક્ષમતા વધારે હોય તે વખતે આપણે ચા-કૉફી કે સિગારેટ પીને જઠરને 'ડલ' બનાવી દઈએ છીએ. જઠરમાં રહેલાં પાચક-તત્ત્વો નબળાં પડી જાય છે. બપોરનું ભોજન (લન્ચ) ઘણી વાર છોડી દેવાતું હોય છે. અને સાંજે ૫-૦૦ વાગ્યા સુધી કંઈ ખાતા નથી હોતા. પાંચ વાગ્યા પછી ભૂખ લાગી હોય એટલે પાણી- પૂરી, ભેળ-પૂરી, ગ્રીલ્ડ સૅન્ડવિચ ખાઈને ફરી પાછી ચા-કૉફી-સિગારેટનો બીજો દોર શરૂ થઈ જાય છે. ત્યારબાદ રાત્રે ૯-૩૦થી ૧૧-૦૦ વાગ્યે ડિનરમાં પાસ્તા-રાઈસ, સબ્જી, ચપાટી ખાઈને મનપસંદ ડિઝર્ટ લઈએ છીએ. પણ તે વખતે જઠરની હાલત કેવી હોય છે? સાંજે નાસ્તો કરવાથી જઠર નબળું પડીને થાકી ગયું હોય, તેની પાચનશક્તિ મંદ પડી ગઈ હોય ત્યારે ભારે ડિનર અને ઉપરથી ડિઝર્ટની મજા લઈએ છીએ. (ડિનર પછી ડિઝર્ટ હંમેશાં સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, વળી જ્યારે આખું કુટુંબ સાથે મળીને જમે, ત્યારે તો વધારે પડતું જ ખવાઈ જાય છે. ડિનર કરતી વખતે કંપની આપતો સાથીદાર એટલે ટી.વી., તેની તો વાત વળી જુદી છે.) અને આ રીતે જઠર ઉપર દિવસોના દિવસો, વર્ષોનાં વર્ષો અત્યાચાર ચાલુ જ રહે છે. થાકીને જ્યારે તે ઓડકાર, ઊલટી કે ઊબકા ખાવા લાગે, ત્યારે તેનો વાંક કાઢીએ છીએ અને હમણાં 'પેટમાં ગરબડ છે' એમ કહીએ છીએ. ગરબડને દબાવી દેવા 'ઍન્ટાસિડ' કે

'લેક્સેટિવ્સ'ની મદદે દોડી જઈએ છીએ.

ઘણાં લોકો તો એથી પણ એક કદમ આગળ ચાલીને જમતાં પહેલાં જ ઍન્ટાસિડ્સ અથવા ફ્રુટસોલ્ટ લઈ લે છે, જેથી પાચકતંત્ર બંડ ન પોકારી ઊઠે! તે માટે કેટલીક આકર્ષક જાહેરખબરોએ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે. એક જાહેરખબર યાદ આવે છે? સાસુમા લાડકા જમાઈને ૪ થી ૫ લાડવા આગ્રહ કરીને ખવડાવે છે. જમાઈ ખાતાં-ખાતાં થાકી જાય છે એ વખતે એની મદદ માટે અસરકારક 'ફ્રુટસોલ્ટ' આવે છે, અને એક વીર યોદ્ધાની જેમ તે સોલ્ટ ગળામાં ઉતારી વધારે લાડવા ખાવા માટે જઠરને તૈયાર કરી દે છે! 'અબ સસુરાલ જાનેકા કોઈ ટેન્શન નહીં.' વાહ, ભાઈ, હવે સાસુમા જે રાંધે તે ખાવામાં જમાઈરાજાને કંઈ વાંધો નહોતો.

કેટલીક વાર ક્લાયન્ટ મારી પાસે આવે અને તેમને ઓડકાર આવે, તેના પરથી જ તેમણે શું ખાધું હશે તે લખી શકતી હોઉં છું. તેમના ઓડકારમાંથી મને સમોસા, કઢી, ભાજી વગેરેની સુગંધ આવવા લાગે છે. પચ્યા વગરનું અન્ન આખી દુનિયાને તેની સુગંધ આપવા તૈયાર જ બેઠું હોય છે!

ખાધેલો ખોરાક ક્યારે ન પચે? તમે એવા સમયે ખોરાક લીધો હોય, જ્યારે પાચકરસનો ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં સ્રાવ થતો હોય, જઠરની ખોરાક પચાવવાની ક્ષમતા ઘટી ગઈ હોય, જઠરમાં 'પ્રાણતત્ત્વ' ન હોય, મન અશાંત હોય ત્યારે તમારો ખાધેલો ખોરાક સારી રીતે પચી શકે તેવી આશા કેવી રીતે રાખી શકો? અને વારંવાર 'ઍન્ટાસિડ્સ' અને 'લેક્સેટિવ્સ' લેવાના બદલે યોગ્ય સમયે યોગ્ય ખોરાક લેતાં ન શીખી શકો?

યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સે અફઘાનિસ્તાન અને ઈરાનને બૉમ્બ પૂરા પાડીને ખૂબ જ અધમ કૃત્ય કર્યું છે. યુદ્ધ પછી તે બંને દેશોને મદદ આપવા ઈચ્છતું હતું. પણ હવે અફઘાની, ઈરાકી અને વિશ્વમાં રહેતા બધા મુસ્લિમો અમેરિકાની બદદાનત સમજી ગયા હતા, તેમાં કોઈ નવાઈ નથી. અમેરિકા, હવે તમે નક્કી કરી લો. કાં તો તેમને બૉમ્બ નાંખતા અટકાવો, નહીં તો તેમને મદદ આપવાની બંધ કરો. વખત એવો આવશે કે જો બૉમ્બમારો નહીં થાય તો મદદ લેવાની જરૂર નહીં પડે. એ જ રીતે તમે અકરાંતિયાની જેમ વધારે નહીં ખાઓ, તો તમારે પચાવવા માટે વધારાની મદદ લેવાની જરૂર નહીં પડે.

ઉપવાસ : યોગની દૃષ્ટિએ

આધ્યાત્મિક સાધનામાં ઉપવાસનું ઘણું મહત્ત્વ છે પણ હવે 'એક્સપર્ટ' લોકોએ તેને મુખ્યત્વે વજન ઉતારવાનું સાધન બનાવી દીધું છે. 'હેલ્થ એક્સપર્ટ' લોકો પાચનતંત્રના આરામ માટે ઉપવાસ કરવાનું સૂચવતા હોય છે. તમે ક્યારેય તમારા હૃદયને આરામ આપવાનું વિચાર્યું છે? ના, તો પછી તમને કેમ એમ લાગે છે કે પાચનતંત્રને આરામની જરૂર છે? આપણું પાચનતંત્ર હૃદયની જેમ જ સ્વતંત્ર રીતે કાર્ય કરતું અંગ છે અને એ અવિરત કામ કરે છે. તેને હળવું રાખવા માટે આપણે એક સમયે થોડું -થોડું ખાવું જોઈએ. હકીકતમાં યોગમાં પણ લાંબા ઉપવાસ વિશે જાત-જાતની માન્યતાઓ છે. પણ જો ઉપવાસ વખતે પણ જો તમારું મન ખાવાના વિચારોમાં ભટકતું રહે તો તે ઉપવાસ શું કામનો? કારણ કે યોગમાં મન અને શરીર અરસપરસ સંકળાયેલાં છે. એટલે તમે જો ઉપવાસ વખતે ખોરાકનો કે ખાવાનો વિચાર કરશો તો તમારા શરીર પર તરત જ તેની અસર જણાશે. એટલે કે તમે ચોકલેટ પેસ્ટ્રીનો મનમાં પણ વિચાર કરો, તોયે તમારું વજન વધવાનું!

ઓવર-ઈટિંગ અને ઓવરઈટિંગની શરૂઆત

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ અતિ આહાર - વધારે પડતું ખાવાથી અનેક જાતના રોગોને આમંત્રણ મળે છે. **વધારે પડતું ખાવું એટલે શું? જે સમયે શરીર જેટલો ખોરાક પચાવવાની ક્ષમતા ધરાવતું હોય તેના કરતાં વધારે ખાવું એટલે 'ઓવરઈટિંગ – વધારે પ્રમાણમાં ખાવું – તેમ કહેવાય.** અયોગ્ય ખાવું કે વધારે પડતું ખાવું, એ અર્થ અહીં નથી કરાવાયો. જો જઠરમાં અગ્નિ જાગ્રત થયો ન હોય અથવા તે સમયે પચાવવાની શક્તિ ન હોય, અને જો ઍપલની એક ચીરી પણ ખવાય, તો તે 'ઓવરઈટિંગ' છે. એટલે 'ઓવર-ઈટિંગ એટલે વધારે પ્રમાણમાં ખાવું તેમ નહીં, પણ ખોટા સમયે ખાવું તે.

ભારતના પૂજ્ય ઋષિ અગસ્ત્ય, એક સમયે આખા સમુદ્રનું પાણી પી ગયા હતા! તમારે જેટલું ખાવું હોય તેટલું તમે ખાઈ શકો, પણ તમારી પાસે તેને પચાવવાની શક્તિ હોવી જોઈએ. એટલે કે તમારામાં ખોરાક પચાવવાનો અગ્નિ સક્રિય રીતે પ્રજવલિત હોવો જોઈએ. આ અગ્નિને સક્રિય રાખવા માટે શિસ્તબદ્ધ જીવનશૈલી, નિયમિત વ્યાયામ અને હકારાત્મક અભિગમ તમારે કેળવવો ખૂબ જરૂરી છે. અત્યારની આપણી મુખ્ય સમસ્યા કઈ છે? આપણી પાચનક્ષમતા અથવા પચાવવા માટેનો અગ્નિ મંદ છે, અને આહારક્ષમતા – ખાવાની ક્ષમતા વધી ગઈ છે.

'ઓવર-ઈટિંગ' કોને કહેવાય તે માટે બહુ પાતળી રેખા છે કારણ કે સપ્રમાણ ખાવું અને વધારે પડતું ખાવું એ બે વચ્ચે માત્ર એક કોળિયાનો, એક ટુકડાનો કે એક ચમચા જેટલા જ ખોરાકનો તફાવત હોય છે. અને આ ભેદરેખા નક્કી કરવાનું કાર્ય ખૂબ જ અઘરું છે. કારણ કે એક વાર તે લક્ષ્મણરેખા ઓળંગી જવાય તે પછી તમે એમાં આગળ વધવાના જ. પછી તમારી સંવેદનશીલતા બુઠ્ઠી થઈ જાય છે, અને તમારા જઠરની ક્ષમતા કરતાં ૫-૬ ગણું વધારે ખાવા લાગો છો. અને પછી તેમાંથી ઊભા થતા પ્રશ્નો તમને ખબર જ છે : તમે બીજા દિવસે સવારે જાગો છો ત્યારે થાકેલા, નિસ્તેજ અને નંખાઈ ગયેલા લાગો છો. તમારામાં તાજગી હોતી નથી. સૉરી, હું બતાવવાનું ભૂલી ગઈ કે એનાથી તમારું વજન પણ વધવાનું જ છે, એ સો ટકાની વાત છે.

મોટે ભાગે ઓવર-ઈટિંગની મર્યાદા ક્યારે ઓળંગી જવાય છે, તેની ખબર પણ તમને પડતી નથી, એ માટેનાં બે ઉદાહરણ આપું.

ઉદાહરણ-૧ : ગઈ કાલે રાત્રે મારી મિત્ર મારા ઘરે જમવા માટે આવી હતી. અમે દાળ, પનીરનું શાક અને રોટલીનું સાદું ભોજન કર્યું. મારી મિત્રે એનું જમવાનું પૂરું કર્યું, પણ મારે બીજી અડધી રોટલી વધારે લેવી હતી. મારી બાઈએ અડધી રોટલી મને આપી. અને વધેલી બીજી અડધી રોટલી મારી મિત્રને આપી – અડધી રોટલી નકામી ન જાય માટે. પ્રિયાને ખરેખર તો અડધી રોટલી ખાવી નહોતી છતાંયે ખાધી અને તે 'ઓવરઈટિંગ' માટેની હદ ઓળંગી ગઈ. આપણે ઘણી વખત અંદરખાને જાણતાં હોઈએ છીએ કે હવે પેટ ભરાઈ ગયું છે છતાં આપણી મનપસંદ દાળ કે ચિકન-કરી ફરીવાર લેવાની લાલચ રોકી શકતાં નથી. અને આપણે જેટલી વાર આમ કરીએ છીએ ત્યારે લક્ષ્મણરેખા વટાવી દઈએ છીએ. મોટેભાગે લગ્ન પછી યુવતીઓનું વજન વધી જાય છે કારણ કે બીજાને કંપની આપતાં આપતાં હંમેશાં વધારે ખવાય છે. જોકે હજી પણ પતિ કરતાં પત્નીઓનો ખોરાક ઓછો હોય છે.

ઉદાહરણ-૨ : તમે 'મેરિયેટ' કે 'ગ્રાન્ડ-હયાત' અથવા લગ્નના ભવ્ય જમણવારમાં ગયા છો, અને તમારી સમક્ષ જાજરમાન બુફે પથરાયેલું છે. તમે તેની સામે નજર નાંખો ત્યારે એમ જ લાગે

કે આટલી બધી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ કોઈ એકસાથે કેવી રીતે ખાઈ શકે? તમે શરૂઆત તો સારી કરશો. પહેલા શરૂઆતમાં માત્ર સલાડ, સબ્જી અને કેટલીક ગ્રીલ્ડ કરેલી કે તંદુરીમાં શેકેલી રોટી કે પાસ્તા લેવાનું પસંદ કરશો. તમે જમવાનું પૂરું કરી દીધું હશે, ત્યાં તમારો મિત્ર સરસ મજાનું ય...મ્મી ડિઝર્ટ તેની પ્લેટમાં લઈને તમારી પાસે આવે છે. તમારું પેટ તદ્દન ભરાઈ ગયું છે, તમને કંઈ ખાવાની ઈચ્છા પણ નથી. પણ સામે પડેલા ડિઝર્ટ દેખાવે એટલાં લોભામણાં લાગે છે! અને તેમાંયે તમારા મિત્રના હાવ-ભાવ તેની સાક્ષી પૂરે છે. પછી તમે નક્કી કરીને મિત્રની પ્લેટમાંથી એક નાનકડો ટુકડો લઈ લો છો, હમ... ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ છે, ડેલિશિયસ છે. તમને વધારે ખાવાની ઈચ્છા જાગ્રત થાય છે. અને તમે લક્ષ્મણરેખા પાર કરી દો છો. તમે હવે ડિઝર્ટના કાઉન્ટર તરફ જઈ રહ્યા છો. તમે ત્રણથી ચાર ડિઝર્ટ લઈ લો છો. અને સાથે પેલી ડેલિશિયસ દેખાતી પેસ્ટ્રી તો ખરી જ. બધાં ડિઝર્ટ તમારી પ્લેટમાં ગોઠવીને પાછા તમારા ટેબલ પર આવીને ગોઠવાઈ જાઓ છો.

ભરપેટે વાનગી માણ્યાનો આનંદ તો થોડી વાર જ ટકશે. પણ હવે તમને અપરાધની ભાવના જાગશે. અને એક કાજુ-કતરી કે પેસ્ટ્રીનો ટુકડો તમને લલચાવી ગયો. તેથી જાત પ્રત્યે શરમ આવશે. પણ તમે જ્યારે તે પેસ્ટ્રી ખાધી હશે, ત્યારે 'ઓવર-ઈટિંગ'નું દ્વાર ખૂલી ગયું હશે. એ પછી જે બન્યું હશે તે એટલી ઝડપથી બન્યું હશે કે તમે તમારી ઈચ્છાને અટકાવી શક્યા નહીં હો, અને તમારું મન કે મગજ તે માટેનાં કોઈ ચોક્કસ કારણો પણ નહીં આપી શકે. એ અકસ્માત જેવું છે. તમે થયેલું નુકસાન જોઈ શકો છો, પણ ખરેખર અકસ્માત કેવી રીતે થયો, તે નથી જાણી શકતા.

તો, આ 'ડાયેટ-ઍક્સિડન્ટ'થી બચવા માટે તમારી લાગણીઓનું, ઈચ્છાઓનું નિરીક્ષણ કરતાં શીખો, અને તેને સ્વીકારો. એટલે ઉપર જણાવેલી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય ત્યારે પેસ્ટ્રી કે કાજુ-કતરી ખાવા તમે લલચાયા છો, તે હકીકત સ્વીકારી લો, પણ તેને ખાવા પર રોક લગાવી દો. નાનો ટુકડો કે અડધો ટુકડો – એવું જરાયે નહીં. કારણ કે જો તમે એટલું કરો તો તમે નિસરણી નીચે ઊતરવાના જ છો. જોકે વારંવાર આવા અનુભવોમાંથી પસાર થવા છતાં તેમાંથી શીખવા માટે તૈયાર થતા નથી.

સલાહ : ઘરમાં મીઠાઈ કે ફરસાણ ડબ્બામાં ભરી ન રાખો. કદાચ તમારી પાસે તહેવારોમાં ભેટ રૂપે મીઠાઈનાં ખોખાં આવ્યાં હોય, અને તમને મીઠાઈ ભાવતી પણ હોય, તો ૧-૨ ટુકડા મીઠાઈના ખાઈને તેનો આનંદ માણી લો, પછી મિત્રોને અને કુટુંબમાં તે વહેંચી દો. તમારી ઑફિસમાં જઈને વહેંચી દો અથવા તમારા વૉચમેનને આપી દો... કંઈ પણ કરો, પણ તમારી પાસે ન રહેવા દો.

બીજી સલાહ : બધી મીઠાઈ કે ખાદ્યપદાર્થ એક જ વ્યક્તિને ન આપો. આપવા માટે જુદા જુદા લોકોને પસંદ કરો. પણ તમારી આંખો પાસેથી તેને દૂર કરી દો.

કંટાળો દૂર કરવા અથવા આનંદ માટે ખાવું

મુવી જોઈ રહ્યા છો? પોપકૉર્ન ખાઓ. પાર્ટીમાં ગયા છો અને તમારી સાથે મજાથી વાતો કરનાર કોઈ નથી? તળેલા સ્ટાર્ટર્સ પર તૂટી પડો. રોજેરોજની દાળ-ભાત-રોટલી, શાક ખાઈને કંટાળી ગયા છો? પિત્ઝા ઑર્ડર કરાવો. સેક્સ-લાઈફથી કંટાળી ગયા છો? પેસ્ટ્રી ખાઈ લો. આપણે મોટેભાગે કંટાળો દૂર કરવા માટે અથવા આપણા મનમાં ઊંડી ઘરબાઈ રહેલી બીક અથવા લાગણીઓને દૂર કરવા માટે ખાતા હોઈએ છીએ. મહિલા-સામયિકો તેને 'કમ્ફર્ટ

ફૂડ' તરીકે ઓળખાવે છે. ખોરાક અથવા ખાવાની ક્રિયા પોતે જ એ ક 'કમ્ફર્ટ' આપે છે, પણ આપણે સમજવાની જરૂર છે કે ખોરાક આપણા શરીરને પોષણ આપવા માટે લેવો જોઈએ, નહીં કે કંટાળો દૂર કરવા માટે કે વાસી સંબંધોની લાગણીઓમાંથી બહાર આવવા માટે. અને તમે એ નોંધ્યું છે કે જ્યારે તમે કંટાળો દૂર કરવા માટે કે તમારા નકારાત્મક વિચારોને હટાવવા માટે જ્યારે કંઈક ખાવાની ઈચ્છા કરો છો ત્યારે મોટે ભાગે વધારે ગળ્યું કે તમતમતું તીખું ખાવાની ઈચ્છા થાય છે? આ ગળ્યા-તીખા ખાદ્યપદાર્થોમાં ભારોભાર કૅલરી હોય છે.

અને તમે પેસ્ટ્રી કે ચિપ્સ ખાધા પછી પણ તમારો કંટાળો કે તમારા નકારાત્મક વિચારો દૂર થાય છે? નથી થતા. હવે તમે શું કરો છો? ફરી વધારે ખાવાનું મન કરો છો, અને તે લેવા દોડી જાઓ છો.

સત્ય દૃષ્ટાંત

મારો પિતરાઈ (કઝિન) ભાઈ સિદ્ધાર્થ અમારા કુટુંબ અને બધાં મિત્રોમાં તેના ખાવાના શોખ માટે ઘણો જાણીતો હતો. તે બધું જ ખાઈ શકતો. પનીર ટીક્કા, શેઝવાન રાઈસ, પૂરી-ભાજી, દાલ, રાઈસ, નુડલ્સ – તમે કંઈ પણ આપો, તે ખાવા માટે તૈયાર, એ ઠાંસી-ઠાંસીને ખાઈ શકતો અને પછી એનામાં આળસ ભરાઈ જતી. સુસ્તી અનુભવતો અને ઊંઘ્યા કરતો. સિદ્ધાર્થને વારંવાર માઈગ્રેનના એટૅક આવતા. તેણે અનુભવ્યું હતું કે જ્યારે જ્યારે તેને ખૂબ ભૂખ લાગી હોય છે ત્યારે તેને માઈગ્રેનના એટૅક આવે છે. એટલે માઈગ્રેન ન થાય તે માટે તે ખૂબ ખાતો, અને અહીંથી જ વાત વણસતી. એ દિવસે એ કંઈ જ કામ ન કરી શકતો, એના કામ પર ધ્યાન ન આપી શકતો. સિદ્ધાર્થ ખૂબ મહેનતુ અને કામઢો હતો. તેણે તેના પિતાનો બિઝનેસ સંભાળી લીધો હતો, અને તેને ખૂબ વિકસાવ્યો હતો. પણ તે સાથે તેની કમર વધી ગઈ હતી, વજન વધી ગયું હતું, કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ પણ વધી ગયું હતું.

ગયા વર્ષે જ્યારે તેણે જાણ્યું કે તે બીજા બાળકનો પિતા બનવાનો છે ત્યારે તેણે પોતાનું વજન ઉતારવા માટે ગંભીરતાથી વિચાર કર્યો. તેને ખબર હતી કે હું તેની મનપસંદ KKની ડાયેટિશિયન છું, એટલે એણે ગંભીરતાથી મારી સલાહ લીધી. મેં એને ઘી ચોપડેલી રોટલી, ચીઝ, પનીર, પરાઠા, કૉફી અને સિંધી કઢી ખાવાનું ચાલુ રાખવાનું કહ્યું એટલે તને ખૂબ જ નવાઈ લાગી. (એની પત્ની સિંધી છે, અને એને સિંધી વાનગીઓ ખૂબ ભાવે છે.)

મેં સિદ્ધાર્થને ખૂબ ધીમેથી અને ઓછા ઓછા ભાગમાં ખાવાની સલાહ આપી – એટલે કે સામાન્ય રીતે તે જેટલું ખાતો હોય તેના કરતાં અડધું ખાવું, એવો નિયમ બનાવી આપ્યો. પછી મેં એને મારા ચાર સિદ્ધાંતોને અનુસરવાની સલાહ આપી. અને દર બે કલાકે થોડું થોડું ખાવાનું કહ્યું, એટલે હવે સિદ્ધાર્થ 'ઓવરઈટિંગ'માંથી યોગ્ય ખાવા તરફ વળી શક્યો. (પુરુષોને આશીર્વાદ મળ્યા હોય છે, કારણ કે તેમના ડાયેટમાં અને તેના વર્ક-આઉટમાં તેમની પત્ની જબરદસ્ત સહકાર આપતી હોય છે, સિદ્ધાર્થની પત્ની શાલુ રોજના છ ડબ્બા તૈયાર કરતી, અને એના ડ્રાઈવર, બાઈ અને ઑફિસના પટાવાળાને સૂચના આપતી કે સાહેબને દર બે કલાકે 'ખાવાનું' યાદ કરાવવું. આ વખતે શાલુ પ્રેગનન્ટ હતી, અને તેને તેના બે વર્ષના બાળકની પણ સંભાળ લેવાની હતી.)

કેવી મજાની સફર હતી! વ્યાયામ કે વર્ક-આઉટ બિલકુલ નહોતું, તેના બદલે અઠવાડિયામાં ત્રણ વાર વર્ક-આઉટ, દિવસમાં બે ભારે જમણના બદલે દિવસમાં સાત વખત હળવું ભોજન, ૯૮

કિલોમાંથી ૮૨ કિલો વજન, ૩૮ ઇંચની કમરમાંથી ૩૦ ઇંચની કમર! હવે સિદ્ધાર્થ તેની ખાવાની જૂની ટેવોમાંથી બહાર આવી ગયા છે. અત્યારે તે બે બાળકોના સ્ફૂર્તિલા પિતા છે, સફળ બિઝનેસમૅન છે, અને સૌથી વધારે મહત્ત્વનું 'ઓવરઈટિંગ' કરવાનો તેનો રસ ઊડી ગયો છે. તેના ઘરનાં સભ્યો અને મિત્રો તેને બે ચપાટી ખાધા પછી જમવાનું બંધ કરતો જુએ છે, તો નવાઈ પામી જાય છે. અને એ કબૂલ કરે છે કે, 'હું હવે વધારે ખાઈ શકતો જ નથી, મારું સ્ટમક હવે સંકોચાઈ ગયું છે.'

તમારા જઠરને કેળવતાં શીખો

જઠર સંકોચાઈ જાય ખરું? હા. જે રીતે સિદ્ધાર્થનું જઠર સંકોચાઈ ગયું, તે રીતે તમારા જઠરને સંકોચાવા માટે તમારે તમારી આહાર લેવાની ટેવોને કેળવવી પડે.

તેના માટે સૌથી અગત્યનું : પહેલા શું કરવું પડે? પહેલો પાઠ તો... આપણે 'ઈટિંગ' – ખાવા – માંથી 'ઓવરઈટિંગ' – વધારે પડતું ખાવા તરફ પહોંચતાં પહેલાં અટકી જતાં શીખવું જોઈએ. હવે સવાલ એ છે કે 'ઓવરઈટિંગ' સુધી પહોંચતાં પહેલાં કેવી રીતે અટકી શકાય? અને આપણે તે હદ સુધી પહોંચી ગયા છીએ, તે કેવી રીતે જાણી શકાય?

દરેક વ્યક્તિની 'ઓવરઈટિંગ'ની શરૂઆત અલગ અલગ જગ્યાએથી થાય છે. અરે, એક જ વ્યક્તિની 'ઓવરઈટિંગ'ની શરૂઆત તેની ઉંમર સાથે, સ્ટ્રેસ સાથે, ઍક્સરસાઈઝ વખતે, દિવસના સમય પ્રમાણે, ઋતુ પ્રમાણે બદલાતી રહે છે. જોકે તમારી શરૂઆત ક્યાંથી થાય છે, તે જાણવાનું એટલું ગૂંચવાડાભર્યું નથી. એના માટે લોહી કે ઝાડા પેશાબના ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર નથી.

'ઓવરઈટિંગ'ના પ્રવેશદ્વારની અંદર રહેવાનું રહસ્ય થોડા થોડા અંતરે થોડું થોડું ખાવામાં સમાયેલું છે – સિદ્ધાર્થની જેમ. (એના વિશે મેં પ્રકરણ-૪ – યોગ્ય રીતે આહાર લેવાના ચાર સિદ્ધાંતો –માં વિગતવાર બતાવ્યું છે). પણ 'ઓછું' અથવા 'થોડું' ખાવાની વ્યાખ્યા શું? આપણા જઠરનું કદ બે હથેળી જેટલું છે – એટલે કે તમારી બે હથેળીમાં મુઠ્ઠી જેટલો આહાર તમે એક સમયે એકસાથે લઈ શકો. તમે જૈન અને બૌદ્ધ સાધુઓ તેમનો આહાર વહોરાવતા હોય તેવાં ચિત્રો જોયાં છે? – બે હાથની હથેળીમાં સમાય તેટલા આહાર સાથેનું ચિત્ર હોય છે. તો, વાસ્તવિક જગતમાં પણ આપણે આપણી બે હથેળીમાં સમાય તેટલો ખોરાક જઠરને આપવો જોઈએ. પણ આપણે જઠરની ક્ષમતા કરતાં વધારે ખોરાક પેટમાં નાંખવાથી જઠર ખેંચાઈ જાય છે. એટલા માટે હું થોડા થોડા અંતરે થોડું થોડું ખાવાની સલાહ આપું છું. જઠરને તેની જરૂરિયાત પ્રમાણેનો ખોરાક આપો. એક વાર ખાધેલું પચી જાય એટલે થોડું બીજું ખાઓ. તેમ કરવાથી તમારા જઠરને પૂરતો ખોરાક મળશે અને તમે તમારી ખાવાની પ્રક્રિયા લાંબા સમય સુધી ચાલુ રાખી શકશો. સિદ્ધાર્થ અત્યારે પણ ઘણું વધારે ખાઈ શકે છે, તેણે તેની કોઈ પ્રિય ડિશ નહીં ખાવાનો અન્યાય નથી કર્યો પણ તેણે પ્રમાણસરનો ખોરાક લીધો છે, તેના ખોરાકમાં થોડો કાપ મૂક્યો છે, અને આખો દિવસ થોડા થોડા સમયે ખાધું છે, તેથી તેના 'ઓવરઈટિંગ'માં પણ કાપ આવી ગયો છે.

જોકે ઘણી વાર આપણે ખોરાકના આદર્શ માપને જાળવી શકતા નથી – શરૂઆતમાં તો તે ખૂબ અઘરા પડે છે. વળી ઘણી વાર પાર્ટીમાં કે રેસ્ટોરન્ટમાં હોઈએ ત્યારે પ્લેટમાં આવી પડેલી વાનગીઓ ખાવા પર કન્ટ્રોલ પણ રાખી શકતા નથી અને મેં પહેલાં જ કહ્યું છે કે 'ઓવરઈટિંગ' થવા માટે તમે તે વખતે ક્યાં ઊભા છો, તે બહુ અગત્યનું છે. એટલે 'ઓવરઈટિંગ'ની શરૂઆત

થવા માટે તમારે જ ખાતી વખતે તમારી જાત પર સતત નિરીક્ષણ કરતાં રહેવું જોઈએ. **તમારા ખોરાકનો દરેક કોળિયો ધીમે ધીમે અને વિચારીને ખાઓ, તો ઓવરઈટિંગની શરૂઆત ક્યાંથી થાય છે, તે તમે સહજ રીતે જાણી શકશો. તમારે માત્ર તેમ કરવા માટે તમારી જાતને કેળવવાની છે, તમારા જઠર પ્રત્યે ધ્યાન આપવાનું છે.**

હવે ખાવાની પ્રક્રિયા તપાસીએ. તમે હાથથી ખોરાક લો છો, પછી તમારા મોંમાં મૂકો છો અને ચાવીને ખાઓ છો. ખોરાક આંતરડામાં થઈને તમારા જઠર સુધી પહોંચે છે. અહીં ખોરાકનું ચયન થાય છે અને જે ઉપયોગી દ્રવ્ય છે, તેનો તે સ્વીકાર કરીને શરીરના કોષો સુધી તેને પહોંચાડે છે, અને બિનઉપયોગી દ્રવ્યોને ગુદા તરફ ધકેલી દે છે. અને આ રીતે શરીરમાંથી નકામો કચરો ઝાડા અથવા મૂત્ર માર્ગે બહાર નીકળી જાય છે. આ તો આપણે શાળામાં ભણી ચૂક્યા છીએ.

એટલે કે ખાવાનું કામ એક આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થા જેવું છે. આ સંસ્થામાં આપણા શરીરની સ્વાદેન્દ્રિય જીભને એક કર્મચારી તરીકે નિયુક્ત કરવામાં આવી હોય તો શરીરની બીજી ઈન્દ્રિયોએ તેને મદદ ન કરવી જોઈએ? આપણી મુખ્ય પાંચ ઈન્દ્રિયો એટલે આંખ, જીભ, નાક, કાન અને ત્વચા. તેના દ્વારા આપણે જોઈ શકીએ છીએ, સ્વાદ પારખી શકીએ છીએ, સૂંઘી શકીએ છીએ, સાંભળી શકીએ છીએ અને સ્પર્શનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ – દૃષ્ટિ, સ્વાદ, ગંધ, શ્રવણ અને સ્પર્શ. આ ઈન્દ્રિયોની મદદથી આપણે સ્વને સમજવી જોઈએ. એના બદલે આપણે એમનો યોગ્ય ઉપયોગ કરતા નથી. આપણે તેમનો ઉપયોગ બહારની દુનિયા માટે કરીએ છીએ. આંખો ટી.વી. જુએ છે, કાન હંમેશાં ફોન પર કે સ્પીકર પર જ લાગેલા હોય છે. ચમચા, ફૉર્ક, કી-બૉર્ડ, રીમોટ કન્ટ્રોલ પકડવા માટે ત્વચાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, જીભ તીખું-તમતમતું અને ગળ્યું ખાવા ટેવાયેલી રાખીએ છીએ. ખોરાકના અન્ય સ્વાદ પ્રત્યે આપણે બહેરા બની જઈએ છીએ.

આપણે ખરેખર તો 'મિતાહાર'ને અનુભવતાં શીખવું જોઈએ. મિતાહાર એટલે શું? મિતાહારનો સામાન્ય અર્થ મીઠાઈ અથવા ગળ્યો ખોરાક થઈ શકે. મિત એટલે ગળ્યું, અને આહાર એટલે ડાયેટ અથવા ભોજન. મારા મત પ્રમાણે 'ડાયેટિંગ'નો સાચો અર્થ મિતાહાર.

ના, હું તમને ડિઝર્ટ, પેસ્ટ્રી, ચૉકલેટ અને મીઠાઈ ખાવાનું નથી કહેતી. હું એમ કહેવા માગું છું કે આહાર પ્રત્યે તમને હંમેશાં 'સ્વીટ ફીલિંગ' થવી જોઈએ – મધુર લાગણી થવી જોઈએ. આપણે ઘણી વાર બોલી ઊઠીએ છીએ : કેવો 'સ્વીટ' છોકરો છે? 'ઓહ, ધૅટ્સ સો સ્વીટ' – એનો અર્થ એમ કે તે છોકરી, છોકરા કે વસ્તુ તમને આનંદનો અનુભવ કરાવે છે. એ જ રીતે તમે એ રીતે ખાતા શીખો કે તમને તે સમયે તે ખાવામાંથી આનંદની અનુભૂતિ થાય, અને તેમ છતાં તમારું શરીર હળવું અને તાજગીસભર રહે.

આ 'સ્વીટનેસ' કે મધુરતા અનુભવવા માટે આપણે પાંચે ઈન્દ્રિયોને કામે લગાડી દેવી પડે એટલે કે જીભ, નાક, આંખો, કાન અને ત્વચાનો ઉપયોગ. તમે ખાતી વખતે તમારી ગમતી સિરિયલ જોતાં કે પરદેશમાં રહેતા તમારા મિત્ર સાથે વાતો કરતાં ખાવાનો સાચો આનંદ ન મેળવી શકો. તમારી થાળીમાં પીરસાયેલા ભોજનમાં રહેલા વિવિધ રંગો તમારી આંખોએ જોવા જોઈએ, શાકનો તાજો લીલોછમ્મ રંગ, ફળનો લાલચટ્ટક રંગ, દાળનો પીળો રંગ અને બ્રાઉન રંગની ચપાટી – આ બધા રંગોનો મેળો તમારી આંખોએ માણવો જોઈએ. તમારે આહારની મધુર સોડમ માણવી જોઈએ અને તમારા ભોજનની વિવિધ વાનગીઓનું ટેક્ષ્ચર તમારી ત્વચાથી સમજવું જોઈએ – કરકરી ભાખરી કે સુંવાળી રોટલી કે લચકા પડતી દાળનો તમારા હાથથી સ્પર્શ કરવો જોઈએ. ખાતી વખતે ચમચી કે કાંટાનો ઉપયોગ કરશો, તો આ અનુભવ નહીં થાય. અને ખાતી વખતે મૌન પાળશો, તો કાનને શાંતિનો મધુર અવાજ પણ સંભળાશે, અનુભવ થશે. આપણે પૂરતું ખાઈ લીધું

છે તે સમજવા માટે મગજ થોડો સમય માંગી લે છે. પણ તે પહેલાં પેટ ભરાઈ ગયાનું સિગ્નલ મળી જાય છે કે તમે તમારી ક્ષમતા કરતાં થોડું વધારે ખાઈ લીધું છે. આહાર ધીમેથી ખાવાનો અનુભવ કરો – એ મિતાહાર જાણવા માટે બહુ જરૂરી છે – મિતાહાર આપણા મગજને અને આપણા શરીરને આપણી સાથે જોડી રાખે છે. એનો અર્થ એ કે આપણે 'ઓવરઈટિંગ'ના પ્રવેશદ્વાર સુધી પહોંચીએ, એટલે ખાતાં અટકી જઈ શકીએ છીએ.

અરે, આ તો આપણે સમજીએ છીએ તેના કરતાં અર્ધા ભાગ જેટલું પણ ગૂંચવાડાભર્યું નથી. ઓકે ફરી વાર સમજીએ. આંખો ખોરાકના રંગ જુએ છે, નાક ખોરાકને સૂંઘે છે અને તેની સોડમ માણે છે, આંગળીઓથી ખોરાકની બનાવટ કેવી છે તે ખબર પડે છે, કાન શાંતિને સાંભળે છે, અને જીભ દ્વારા ભોજનના વિવિધ સ્વાદ ઓળખી શકાય છે. હજી સમજી શક્યા નથી?

ઓકે : તમે ડ્રાઈવિંગ કરતાં શીખ્યા તે સમય યાદ આવે છે? 'રંગીલા'ના આમિરખાન જેવો ડ્રાઈવર એક્સ્ટ્રા બ્રેક અને ક્લચવાળી ખટારા જેવી કારમાં તમને ડ્રાઈવિંગ શીખવી રહ્યો હોય ત્યારે તમને સૂચના આપતો જાય છે – ઇંગ્લિશમાં બોલતો જાય છે : 'ન્યુટોન, પ્રેસ ક્લચ, ફસ્ટ ગીયરમેં ડાલો, ધીરે ધીરે ઍક્સેલરેટર દબાવો, ઓર અબ ધીરે ધીરે ક્લચ છોડો.' તમે વારંવાર પ્રયત્ન કર્યા જ કરો છો, પણ તમે જ્યારે 'ધીરે ધીરે' ક્લચ છોડો છો ત્યારે કાં તો એન્જિન બંધ પડી જાય છે, કાં તો ગાડી પાંચ મીટર જેટલી દોડીને અટકી જાય છે. લગભગ આઠ દિવસની પ્રૅક્ટિસ પછી તમે માખણની જેમ ગાડી દોડાવી શકો છો. ક્લચ છોડવાના અને ઍક્સલરેટર દબાવવાના કામમાં તમારે હવે બુદ્ધિ વાપરવાની જરૂર નથી લાગતી. પણ ડ્રાઈવિંગ શીખતી વખતે પહેલા અઠવાડિયે તો તમને તમારી જાતમાં વિશ્વાસ બેસતો નથી, અને કપડાં બદલો એના કરતાંયે વધારે ઝડપથી ગીયર બદલીને ડ્રાઈવ કરતા લોકોથી તમે અંજાઈ જતા હો છો. 'મને આના જેટલું સરસ ડ્રાઈવિંગ આવડશે? થર્ડ ગીયરમાંથી સેકન્ડ ગીયરમાં કેટલી જલ્દી આવી જાય છે?' પણ તમને ખબર પણ ન પડે એટલી ઝડપથી તમે તે વ્યક્તિ કરતાં પણ સરસ ડ્રાઈવિંગ કરતાં થઈ જાઓ છો – પેલા સરસ ડ્રાઈવિંગ કરતા લોકોને પાછળ પાડી દો છો. હવે ડ્રાઈવિંગ તમે સહજતાથી કરો છો. તમે મોટેથી મ્યુઝિક સાંભળતાં સાંભળતાં (જો કે તે ગેરકાયદેસર છે) કે તમારા બ્લૅક બેરી પર ઈ-મેલ ટાઈપ કરતાં કરતાં કે મેક-અપનું ટચિંગ કરતાં કરતાં કે કૉફીના ઘૂંટડા ભરતાં ભરતાં આરામથી ડ્રાઈવ કરી શકો છો. પણ તમે જ્યારે ડ્રાઈવિંગ શીખતા હતા તે વખતે તો સેલ-ફોનની રિંગ વાગ્યે તો પણ તમે 'નર્વસ' થઈ જતા હતા, બરાબર?

'મિતાહાર' પણ આ જ છે. શરૂઆતમાં તમારે ખાતી વખતે એકલા જ રહેવાનું પસંદ કરવું. અને તે વખતે તમારે ખાવા પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. આમ કરવું જરૂરી છે કારણ કે તમારે 'મિતાહાર'નો અનુભવ કરવાનો છે. તમારે આહારની મધુરતા માણવાની છે, અને ક્યારે ખાતાં ખાતાં અટકી જવું તે શીખવાનું છે. (જે રીતે ગાડી ચલાવતી વખતે અમુક ઝડપ પછી ગાડીના મશીનમાંથી અમુક પ્રકારનો અવાજ આવવા લાગે, તે પછી ઍક્સલરેટર દબાવવાનું બંધ કરી દઈએ છીએ, અને ક્લચ પર પગ દબાવી રાખીએ છીએ, તો પણ ગાડી એકસરખી ગતિ પકડી લે છે, તે જ રીતે.)

માર્ગદર્શક સૂચનો

જમતા પહેલાં

- તમારો ફોન, ટીવી અને કમ્પ્યૂટર બંધ કરી દો.
- તમારા હાથ ધૂઓ (સાબુથી).
- સરસ, ચોખ્ખી પ્લેટમાં તમે હંમેશાં જમતાં હો, તેના કરતાં ઓછું જમવાનું તમારા માટે લો.
- બને ત્યાં સુધી પલાંઠી વાળીને જમવા બેસો અથવા તમે જે રીતે બેસતા હોય તે રીતે જમવાના સ્થળે બેસો.

જમતી વખતે

- એક ગ્લાસ પાણી પીઓ.
- જમવાનું શરૂ કરો. (બને ત્યાં સુધી હાથ વડે જમો) અને ધીમેથી જમો.
- સભાનતાપૂર્વક ધીમેથી ચાવીને જમો.
- જમતી વખતે માત્ર એક જ જડબાથી ન ચાવો, બધી બાજુએથી આખા મોંનો ઉપયોગ કરીને ચાવો.
- જ્યાં સુધી તમારા મોંમાં કોળિયો પૂરો ન થયો હોય ત્યાં સુધી પ્લેટમાંથી બીજો કોળિયો ન લો. (તમારા હાથમાં કોળિયો તૈયાર રાખો અથવા ચમચીમાં ભરીને તૈયાર રાખો એટલે તમે ઝડપથી ખાઓ છો, એવો અર્થ થાય, અને એ રીતે તમે છેવટે 'ઓવરઈટિંગ' તરફ દોરવાઈ જશો.)
- તમારી બધી ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ જમતી વખતે કરો અને આ ખોરાક તમને કેટલું પોષણ આપે છે તે મહસૂસ કરો.
- હજી તમને વધારે જમવાની ઈચ્છા થાય તો બાકી રાખેલા અર્ધા ભાગમાંથી લઈ લો, પણ બધું ન ખાઓ.

જમ્યા પછી

- જમ્યા પછી તરત જ ઊભા ન થઈ જાઓ અને જવા માટે ઉતાવળ ન કરો. થોડી વાર ત્યાં શાંતિથી બેસો.
- તમે જમી લીધું હોય, પછી તમારી પ્લેટને સિન્કમાં મૂકતાં પહેલાં ધોઈ કાઢો. (પ્લેટમાં સૂકાઈ ગયેલો ખોરાક પ્લેટ ધોયા પછી પણ ઘણી વાર ચોંટી રહે છે, અને ક્યારેક પેટમાં ગરબડ ઊભી કરે છે.)

બાળકો અને મિતાહાર

બાળકો કેટલું ખાવું અને ક્યારે ખાવાનું બંધ કરવું તે સમજવાની કુદરતી શક્તિ ધરાવે છે. એટલું જ નહીં, ધાવણાં બાળકોનો ફીડિંગટાઈમ પણ ઘડિયાળના કાંટે હોય છે. નવજાત બાળકોની માતાને પૂછી જુઓ. તે લોકો હંમેશાં તેમના ચોક્કસ સમયના અંતરે ઊઠી જતાં હોય છે, પછી ભલે બપોરના બે વાગ્યા હોય કે સાંજના છ વાગ્યા હોય. તેમનો જમવાનો સમય તે ક્યારેય ચૂકતાં નથી. પછી ભલેને તેમની માતા માટે તે સમય અગવડભર્યો હોય! અને તેમનું પેટ ભરાઈ જાય, પછી તો એક ઘૂંટડો પણ વધારે ભરતાં નથી. જો માતા તેના સ્તન

સાથે બાળકને વળગાડીને વધારે ફીડિંગ કરાવવા માંગતી હોય તો પણ તે ફીડિંગ નહીં કરે, પણ રમવાનું કે બચકાં ભરવાનું ચાલી કરી દેશે, પણ તેની જરૂરિયાત કરતાં એક ટીપું વધારે દૂધ નહીં પીએ. અને જો બાળકના દૂધ પીવાના સમયમાં ફેરફાર થાય તો સમજવું કે તે કાં તો બીમાર છે, અથવા તેને કંઈક તકલીફ છે.

આ રીતે તમે મિતાહારનો અનુભવ કરી શકશો. શરૂઆતના દિવસોમાં તમે એકલા જ આ અનુભવ કરો તો વધારે યોગ્ય છે. તમે તેનાથી ટેવાઈ જાઓ, ત્યાં સુધી આ પ્રયોગ તમારે એકલાએ જ કરવો જોઈએ. અને તમે જ્યારે તે પ્રયોગ નિયમિત કરશો, તો તમારું શરીર આપમેળે તેમ કરવા શીખી જશે, અને ટેવાઈ જશે. ડ્રાઈવિંગની જેમ જ આ પ્રૅક્ટિસ માંગી લે તેવી ક્રિયા છે. અને જેટલી વધારે પ્રૅક્ટિસ થશે, એટલી વધારે ચોકસાઈ આવશે. થોડા સમય પછી એક પરિસ્થિતિ એવી આવશે કે મિતાહારના પૉઈન્ટ પર તમે આપોઆપ સ્વાભાવિક રીતે ખાતી વખતે અટકી જશો – તે વખતે મોટા અવાજે મ્યુઝિક વાગતું હોય તેવા સ્થળે તમે જમતા હો, કે મિત્રો સાથે ખાટી-મીઠી વાતો કરતાં કરતાં લન્ચ લેતા હો, છરી- કાંટા કે ચૉપ-સ્ટિકથી જમતા હો, કે અગત્યનું પ્રેઝન્ટેશન સાંભળતાં સાંભળતાં જમતા હો, ટીવી જોતા હો, કે લૅપટૉપ પર હો, ગમે તે પરિસ્થતિમાં તમે ખાતી વખતે અટકી જઈ શકશો. (જોકે હું આ બધી પરિસ્થિતિમાં જમવાની સલાહ નથી આપતી, કારણ કે તમે આ જે કળા હસ્તગત કરી છે તેને થોડું નુકસાન પહોંચી શકે છે, માટે બને ત્યાં સુધી તેવી પરિસ્થિતિ ઓછામાં ઓછી આવે તેનું ધ્યાન રાખો.)

તમારી થાળીમાં અન્ન એંઠું મુકાય ત્યારે...

નાનપણથી આપણને શીખવવામાં આવે છે કે જમવાની થાળીમાં અન્ન એંઠું રાખવું એ ખરાબ ટેવ છે, અને અન્નદેવતાનું અપમાન છે. ઘણીવાર આપણે જમવાની ઈચ્છા ન હોય, કે વધારે પડતું ખાઈ લીધું હોય ('ઓવરઈટિંગ'ની મર્યાદા ઓળંગાઈ ગઈ હોય) ત્યારે થાળીમાં વધેલું એંઠું મૂકીને જમવાનું 'પૂરું' કરી દઈએ છીએ. ભારત જેવા દેશમાં હજારો લોકો રાત્રે જમ્યા વગર સૂઈ જતા હોય છે, તેવે વખતે આપણે થાળીમાં જમવાનું એંઠું રાખીને અન્નનો બગાડ કરીએ છીએ, ત્યારે ચોક્કસ એમ કહી શકાય કે અન્ન એંઠું રાખવું એ માત્ર ખરાબ રીત-ભાત નહીં, પણ અન્નનું અપમાન છે. તમારા જઠરમાં વધારે પડતું અનાજ ઠાંસીને ભરવાથી પેલા ભૂખ્યા સૂઈ જનારા ગરીબ લોકોને મદદ નહીં થાય, પણ તમને યે કોઈ ફાયદો નહીં થાય.

તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ લોકો જ સમાજમાં પરિવર્તન લાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. રોજ રાત્રે ભૂખ્યા સૂઈ જનારા લાખો લોકોનો તમે વિચાર કર્યો છે? તો હવે, તમે મિતાહારનો અભ્યાસ કેળવી સુડોળ બનો, અને સારાં સામાજિક કર્યો માટે તમારો સમય (માત્ર પૈસા નહીં) ફાળવો, મિતાહારના નિયમો પાળવાની શરૂઆત કરી દો – શરૂઆતમાં થોડા થોડા પ્રમાણમાં ભોજન લેવાની આદત કેળવો.

આહારમાં પોષક ઘટકો વધારે લેવા માટેના મુખ્ય પાંચ નિયમો

ઑલ રાઈટ, હવે અમે તમારી વાત બરાબર સમજી ગયા છીએ કે આપણે આપણી જાત સાથે રહીને શાંતિથી જમવું જોઈએ. હવે બીજો પ્રશ્ન : આપણે શું જમવું જોઈએ? મેં તેમને જણાવ્યું તે બધું હવે પછીના પ્રકરણમાં હું તમને વિગતે સમજાવીશ, પણ હમણાં તો હું **તમને પોષક ઘટકો વધારે લેવા માટેના પાંચ મુખ્ય નિયમો કહીશ.**

હું જ્યારે 'પોષક ઘટક' કહું એટલે તેમાં કાર્બોદિત (કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ), પ્રોટીન્સ, ચરબી(ફૅટ), વિટામિન્સ, ખનિજ (મિનરલ્સ) અને પાણીનો સમાવેશ થાય છે. કાર્બ્સ, પ્રોટીન અને ચરબીને 'મેક્રો ન્યૂટ્રિઅન્ટ્સ' (ખૂબ મહત્ત્વનાં) કહેવામાં આવે છે, કારણ કે આપણા શરીરને તેમની વધારે માત્રામાં જરૂર પડે છે; જ્યારે વિટામિન્સ અને ખનિજ ઘટકોને, 'માઈક્રો ન્યુટ્રિઅન્ટ્સ' (મહત્ત્વના ઘટકો) કહેવામાં આવે છે, કારણ કે શરીરને તેની ખૂબ જ જરૂર છે, પરંતુ તેની જરૂર ઓછી માત્રામાં છે અને આપણા શરીરમાં ૭૦% પાણી રહેલું છે. તેથી શરીરને તેની જરૂર હંમેશાં રહે છે.

૧. હંમેશાં તાજો રાંધેલો ખોરાક જ ખાઓ અને રાંધ્યા પછી ત્રણ કલાકમાં તેનો ઉપયોગ કરો. મતલબ કે બીજા દિવસે વાપરવા માટે રાંધેલો ખોરાક ફ્રીઝમાં ન મૂકો. રાંધેલો ખોરાક 'ડીપ ફ્રીઝ'માં ન મૂકો. મને ખબર છે કે જે લોકોએ સમયસર કામ પર જવાનું હોય તેમના માટે બપોરનું ભોજન (લંચ) તાજું ખાવું લગભગ અશક્ય છે, પણ તે લોકો બ્રેકફાસ્ટ (સવારનો નાસ્તો) અને ડિનર (રાત્રિભોજન) માટે આ નિયમનું ચુસ્ત પાલન કરી શકે. વળી, ભારતમાં તો આપણે સવારે કામ કરવાવાળી બાઈની મદદ પણ મેળવી શકીએ છીએ. આપણને મળતી આ ખાસ વિશેષતાનો લાભ તો લેવો જ જોઈએ.
૨. ઓછા લોકો માટે રસોઈ બનાવવાની હોય ત્યારે પોષક ઘટકોનું સ્તર ખોરાકમાં વધારે જળવાઈ રહે છે. વધારે લોકો માટે રસોઈ બનાવવાની હોય તો રસોઈ વહેલી શરૂ કરવી પડે છે, અને રસોઈનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી એને રાંધવા માટે તેલ પણ વધારે વાપરવું પડે છે. અને તેથી જ ઘરની રસોઈની સરખામણી રેસ્ટોરન્ટની રસોઈ સાથે થઈ ન શકે. એટલા માટે જ તમારા પ્રિય સલાડ-બારમાંથી સલાડ લેવાના બદલે તમારે કાકડી- ટામેટાં તમારી સાથે લેતાં જવાં જોઈએ અને તમારા માટે જ બનેલું ખાસ સલાડ ખાવું જોઈએ.
૩. ફળ અને શાક સમારીને ખાવાના બદલે આખાં જ ખાઓ. સમારવાના કારણે તેની સપાટી વધારે ખુલ્લી થશે અને તેમાંથી વિટામિન્સ ઓછાં થશે. ખુલ્લો થયેલો વિસ્તાર જેટલો વધારે, એટલું પોષક ઘટકોનું પ્રમાણ ઘટશે. માટે જ સફરજન કે પેર વગેરે ફળ આખાં જ ખાઓ. તેને સમારશો નહીં. પણ તડબૂચ, પપૈયા જેવાં મોટાં ફળની ચીરીઓ કરો, નાના ટુકડા કરી કાંટાથી ન ખાઓ. ચીરીઓ હાથમાં પકડીને ખાઓ અને મોંમાંથી તેના જ્યૂસના રેલા ઊતરે તો ઊતરવા દો. એમ કરવાથી કદાચ થોડું ગંદું લાગશે, પણ ખાવાનો આનંદ અને સંતોષ ચોક્કસ મળશે. હવે શાકની બાબતમાં જોઈએ તો, ફ્રીઝમાં સમારેલાં શાક ન મૂકો અથવા સુપરમાર્કેટમાં મળતાં સમારેલાં શાક કે ફળ ન લાવો, તે બહુ ઝડપથી બગડી જાય છે (ઉપરાંત, શાક કે ફળનો મિક્સરમાં કે જ્યૂસરમાં રસ (પલ્પ) કાઢીને તેને મારી ન નાંખો. એમાં રેસા રહેવા દેશો તો પણ તે ફાયદાકારક નથી રહેતો ('ફ્રુટ જ્યૂસ' માટેના બૉક્સમાં જુઓ.)
૪. તમારા મૂળને વફાદાર રહો, જીન્સને વફાદાર રહો. તમે નાનપણથી જે ખાતા આવ્યા છો તે ખાઓ. તમે પંજાબી હો તો પરાઠા ખાઓ, તમિલીયન હો તો ઈડલી ખાઓ વગેરે વગેરે... તમે માતાના ગર્ભમાં હતા, ત્યારથી જ તમારા શરીરે અમુક ખોરાક ખાધો છે,

પચાવ્યો છે. કેટલોક ખાસ પ્રકારનો ખોરાક પચાવવા પણ તે ટેવાયેલું હોય છે. પંજાબીઓ સિવાય છોલે ખાધા પછી બધાંનાં પેટમાં ગરબડ થઈ જતી હોય છે. એનાં બે કારણો છે: (૧) પંજાબીઓ સિવાય બીજા લોકોને છોલે સારી રીતે રાંધતાં આવડતું નથી અને (૨) છોલેને પચાવવા માટેના ઍન્ઝાઈમ્સ તેમનામાં હોતા નથી. આજે તો આપણે દરેક પ્રદેશની, વિવિધ સંસ્કૃતિની વાનગીઓ ખાતા હોઈએ છીએ. તેમ છતાં દિવસમાં એક વખત તમારા જીન્સને અનુકૂળ હોય તેવો ખોરાક લેવો જોઈએ. મારી ઍડિટર બંગાળી યુવતી છે. નાનપણથી તે મછેર-ઝોલ ખાઈને ઊછરી છે. અત્યારે તે દિલ્હીમાં સ્થાયી થઈ છે, અને ઉત્તર-પ્રદેશનો ખોરાક ખાતી થઈ ગઈ છે. તેમ છતાં મેં તેને કહ્યું છે કે તારા જીન્સને વધારે ગમતાં અને પ્રિય માછલી-ભાત પણ તારે ખાતા રહેવું જોઈએ, તારા જીન્સ ખુશ થઈ જશે.

૫. બને ત્યાં સુધી જે પ્રદેશમાં રહેતા હોઈએ તે પ્રદેશમાં ઊગતું અનાજ અને શાકભાજી ઋતુ-ઋતુ પ્રમાણે ખાવાં જોઈએ. તે પ્રદેશની આબોહવા, અક્ષાંશ-રેખાંશ, પવન, ભેજ, માટીના પ્રકારની અસર અનાજ ઊગવા પર થાય છે, અને અનાજની અસર તમારી પાચનક્રિયા પર થાય છે. આયુર્વેદમાં ઋતુ પ્રમાણે ખોરાક, આદતો અને જીવનશૈલી બદલવા પર ઘણો ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. કરીનાએ લદાખમાં મોમોઝ ખાધા હોવા છતાં પણ તેનું વજન ઘણું ઊતર્યું હતું. કારણ કે લદાખ સૂકો પ્રદેશ છે, ઠંડીનો પ્રદેશ છે, સમુદ્રના લેવલથી ૩૫૦૦ મીટરની ઊંચાઈ પર આવેલો છે. હવે કરીનાએ આ જ મોમોઝ મુંબઈમાં ખાધાં હોત તો? તો તે જાડી થઈ ગઈ હોત, કારણ કે મુંબઈમાં વાતાવરણ ભેજવાળું રહે છે, ગરમી રહે છે, અને સમુદ્ર-લેવલ પર જ વસેલું છે. એટલે જ કહી શકાય કે તમે જ્યાં રહેતા હો તેની અસર પણ તમારી પાચનક્રિયા પર પડે છે. ઉનાળામાં કેરી ખાવાની મજા ઑર છે. ઉનાળામાં રોજની એક કેરી ‘મીની મીલ’ તરીકે લેવામાં આવે તો તે ઋતુમાં સૌથી વધારે ઍન્ટીઑક્સિડન્ટ મળી રહે. પણ જો તમે ચોમાસામાં પણ કેરીનો સ્વાદ માણવા માટે તેનો પલ્પ ફ્રીજમાં મૂકી દો, તો તમને તે ખાતી વખતે એટલી મજા નહીં આવે, અને એનો સ્વાદ પણ એટલો સારો નહીં રહ્યો હોય અને તેમાંના પોષકઘટકો તો સાવ ઓછા થઈ ગયા હશે. માટે ઋતુ પ્રમાણેનાં ફળ અને શાક ખાઓ.

અને છઠ્ઠો નિયમ : શાંત માનસિક સ્થિતિ

સત્ય ઘટના : યોગમાં મારી સાથીદાર મિત્ર પ્રેમાએ (તે પૅરિસની ઈન્વેસ્ટમેન્ટ બૅન્કર છે, અને તેનું સંસારી નામ ‘સ્ટેફની’ છે) અને મેં હિમાલયમાં ગંગોત્રીની યાત્રાએ જવાનું નક્કી કર્યું. ઉત્તરકાશી પાસે આવેલા નેતાલામાં શિવાનંદ આશ્રમમાં બે અઠવાડિયાં પહેલાં અમે ગહન સાધનાનો અભ્યાસ કરી રહ્યાં હતાં, તે સમયે અમે યાત્રાએ જવાનું નક્કી કર્યું હતું. આ બે અઠવાડિયાં દરમ્યાન અમે રોજ લગભગ નવ કલાક યોગની ગહન સાધના કરતાં હતાં, અને આશ્રમમાં ખૂબ જ શિસ્તબદ્ધ જીવન ગાળતાં હતાં.

આશ્રમથી ગંગોત્રી લગભગ ૧૦૦ કિમી.ના અંતરે હતું. અમે ત્યાં જવા નીકળ્યાં. ત્યારે ગંગોત્રીથી આશરે ૩૦ કિમી. દૂર હર્શિલ પાસે રોકાયાં. હર્શિલ હિમાલયની ખીણમાં આવેલું ખૂબ જ સુંદર અને ખૂબ જ ગમતું સ્થળ છે.

હર્શિલમાં અમે રાત્રિરોકાણ કરવાનાં હતાં તે સમયે સફરજનનાં હજારો વૃક્ષો પર પૂરબહારમાં ફળ લાગ્યાં હતાં, અને અમે તે જોવાનો લહાવો લેવા માંગતાં હતાં. સપ્ટેમ્બર મહિનો હતો.

સફરજનનાં વૃક્ષો પર પાકાં-પાકાં લાલ-લાલ સફરજન લટકતાં હતાં અને વૃક્ષો ઘેરાં લીલાંછમ્મ પાંદડાંઓથી ઢંકાયેલાં હતાં. એક બાજુ ખળખળ વહેતાં ઝરણાં હતાં. ઉપર આસમાની ઝાંયવાળું આકાશ ચોખ્ખું દેખાતું હતું. અને નજર સામે હિમાલયના બરફથી આચ્છાદિત શિખરો દેખાતાં હતાં ત્યાં અમારી નજર સફરજનના એક વૃક્ષ નીચે બેઠેલી સ્ત્રીઓ પર ગઈ. અમે તેમની પાસે ગયાં. તે સફરજન તોડીને સૂકવ્યા પછી તેની ચટણી બનાવવા માંગતી હતી એમ એની વાત પરથી અમે જાણ્યું. મેં તેમાંની એક સ્ત્રીને પૂછ્યું 'તમે સફરજન વેચો છો?' તેણે ઈશારાથી 'હા' કહી. 'સફરજન શું ભાવે આપશો?' મેં તેને પૂછ્યું ત્યારે તેણે એક કિલો સફરજનના વીસ રૂપિયા માંગ્યાં. આટલો બધો ઓછો ભાવ સાંભળી મને નવાઈ લાગી અને ખુશી પણ થઈ. અમે બે કિલો સફરજન ખરીદ્યાં. એમાંની બીજી એક સ્ત્રીએ બીજાં બે સફરજન ત્યાં વહેતા ઝરણાંના પાણીમાં ધોઈને અમને ખાવા માટે આપ્યાં. (અમે બે કિલો જેટલાં સફરજન તેમની પાસેથી ખરીદ્યાં હતાં, એટલે ખુશ થઈને બીજાં બે વધારે સફરજન તેણે આપ્યાં હતાં.)

મેં સફરજન ખાવાનું શરૂ કર્યું. સફરજન એટલું રસથી ભરેલું હતું, જ્યૂસી હતું કે ન પૂછો વાત! મોંમાં મૂકતાં જ જાણે ઓગળી ગયું હતું. મેં પ્રેમા તરફ જોયું. એના મોં પર મારા જેવા જ અલૌકિક અનુભવની અભિવ્યક્તિ હતી. જો ઈશ્વર હોય, તો અમને તે સમયે સફરજનમાં ઈશ્વરીય અનુભૂતિ થઈ હતી.

થોડા સમય પછી પ્રેમાએ મૌન તોડયું. અમે બંનેએ એકબીજાને વચન આપ્યું કે હવે પછી જ્યારે પણ આ પ્રકારની અનુભૂતિ થાય તો એકબીજાને જણાવવી – ભલે ગમે તે જગ્યાએ આપણે હોઈએ, તો પણ. હું મનોમન જાણતી હતી કે આ મારો જીવનપર્યંતનો યાદગાર અનુભવ હતો. એકસરખી અનુભૂતિ થવાની તક ભાગ્યે જ સાંપડતી હોય છે.

હું શરત મારીને કહી શકું કે સફરજનમાં રહેલાં સઘળાં પોષક તત્ત્વો અમે બંનેએ મેળવી લીધાં હતાં. પોષક ઘટકો વધારે સારી રીતે લેવા માટેના મુખ્ય નિયમોને અમે અનુસર્યા હતા, અને સફરજન ખાતી વખતે અમારી બધી જ ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ પણ કર્યો હતો. અમે બંનેએ સફરજન હાથથી પકડીને ખાધું હતું, તેની સ્વાદિષ્ટ સોડમ માણી હતી, દાંતથી તેને તોડતી વખતે જે 'ખચ્ચ' કરતો અવાજ થાય તે સાંભળ્યો હતો, એનો પાકટ લાલ રંગ જોયો હતો અને અમારી જીભે એનો મીઠો સ્વાદ માણ્યો હતો, અને અમને એનો પરમ સંતોષ થયો હતો.

સફરજન ખાતી વખતે અમે મુખ્ય પાંચ નિયમોને અનુસર્યા હતા, અને અમારી ઈન્દ્રિયોને પણ સતેજ રાખીને તેનો અનુભવ કર્યો હતો. પરંતુ બીજું પણ એક ખૂબ મહત્ત્વનું પરિબળ હતું, જેણે અમને પરમ સંતોષનો અનુભવ કરાવ્યો હતો, તે હતી શાંત માનસિક પરિસ્થિતિ. બે અઠવાડિયાંથી અમે દુનિયાથી 'કટ-ઑફ' થઈ ગયાં હતાં. દુનિયાથી દૂર હતાં. અને ભાગીરથી નદીના (દેવપ્રયાગ પાસે અલકનંદાને ગંગા મળે છે તે) કિનારે આવેલા આશ્રમમાં અમે રહ્યાં હતાં. આશ્રમનું સાદું, નિયમિત અને શિસ્તબદ્ધ જીવન અમે જીવતાં હતાં. વહેલી સવારે ઊઠવાનું, રાત્રે વહેલાં સૂઈ જવાનું, દિવસ દરમ્યાન યોગાભ્યાસ કરવાનો અને આધ્યાત્મિક પુસ્તકોનું વાંચન એ મુખ્ય પ્રવૃત્તિઓ હતી. અને સાથેસાથે કર્મયોગ (નિઃસ્વાર્થ કાર્ય) તો ખરો જ, અને ત્યાંની જ ધરતી પર ઊગેલું અનાજ અને શાકભાજી, જેમાં બિલકુલ મસાલા ન હોય, અથવા તો ખૂબ જ થોડા મસાલા હોય તેવો સાત્ત્વિક આહાર અને આશ્રમમાંથી હમણાં જ આવ્યા હોવાથી અમારી માનસિક પરિસ્થિતિ ખૂબ જ શાંત હતી.

હકીકતમાં જ્યારે પરમ શાંતિનો અનુભવ થયો હોય તે દરમ્યાન તમે જે ખાઓ, તે ખોરાકમાંથી વધારેમાં વધારે પોષક ઘટકો મેળવી શકો છો. કંટાળાજનક વાત લાગે છે? **ઓકે હું સમજાવું :**

જ્યારે મનમાં પરમ શાંતિ હોય ત્યારે આહારનું ચરબીમાં રૂપાંતર થતું અટકે છે. હવે તમને વાતમાં રસ પડે છે, બરાબર? જ્યારે તમારી મનની પરિસ્થિતિ શાંતિનો અનુભવ કરતી હોય, ત્યારે તમારા શરીરમાંથી યોગ્ય માત્રામાં પાચક-રસનો સ્રાવ થાય છે. એટલે કે હવે તમે તમારો આહાર લેવા માટે સજ્જ છો. તમે ખાઈ શકશો અને સારી રીતે પચાવી પણ શકશો. હવે તમારો ખોરાક તમારા શરીરમાં ઊંડો પ્રસરીને માંસપેશીઓ તેમ જ કોષો સુધી પહોંચશે, અને તેને જરૂરી શક્તિ પૂરી પાડશે.

મન જ્યારે તણાવમાં હોય, ચિડાયેલું હોય, ક્રોધનો અનુભવ કરતું હોય, ઉદાસ હોય, ક્ષુબ્ધ હોય ત્યારે તમારા શરીરમાંથી પાચક-રસનો સ્રાવ થતો નથી. તે વખતે તમે જે પણ ખાશો, તેનું પાચન નહીં થાય, કે નહીં તમારા શરીરમાં તે ભળી શકશે. કારણ કે તમારું મન તે વખતે તણાવનો અનુભવ કરતું હશે, અથવા અશાંત હશે. (શરીરે તેનું અસ્તિત્વ ટકાવવું છે, તેના માટેની આ ધમકી સમજજો.) અને મોટા ભાગના આહારનું ચરબીમાં રૂપાંતર થશે. (શરીરને જ્યારે એમ લાગે છે કે તેને ધમકી મળી રહી છે, ત્યારે આ પ્રતિક્રિયા સહજ રીતે થતી હોય છે.) જ્યારે કામનો બોજો, સંબંધો, આર્થિક સમસ્યાઓ, ટ્રાફિક, અનિદ્રા વગેરે કારણોથી તણાવ ઊભો થાય છે, ત્યારે આપણાં શરીરમાં કોર્ટિઝોલ નામના રસનો સ્રાવ થાય છે. કોર્ટિઝોલનું મુખ્ય કામ ચયાપચયની પ્રક્રિયાને ઘટાડવાનું, ખોરાકમાં રહેલી ચરબીને ઓગાળવાની પ્રક્રિયા મંદ કરવાનું અને આહારનું ચરબીમાં રૂપાંતર કરવાનું છે.

આપણું શરીર અનુમાન કરી શકતું નથી કે આપણે શા માટે ડેડ-લાઈન, બ્રેક-અપ્સ, હોમ-લોન, કયાં કપડાં પહેરવા વગેરે જેવી બાબતો પર તાણ અનુભવીએ છીએ, પણ એને એટલી ખબર પડે છે કે, આપણા તણાવના કારણે તેનું અસ્તિત્વ જોખમાય છે – અને તેના રક્ષણ માટે તે તૈયાર થઈ જાય છે. આ રક્ષણ મેળવવાનાં પગલાંના કારણે આપણે વધારે મેદસ્વી થઈ જઈએ છીએ. એ વખતે જે કોષોને ઊર્જાની જરૂર હતી તે દૂર ધકેલાઈ જાય છે, અને જે કોષો ખરેખર મોટા થઈ ગયા હોય છે, તે વધારે મોટા થાય છે, અને કાયા વધતી જાય છે. સમજ્યા? અત્યારે તમે તમારો ખોરાક ખાતા નથી, પણ તમારો ખોરાક તમને ખાઈ જાય છે!

જોકે કોર્ટિઝોલ બનતો અટકાવવાનો સૌથી સરળ રસ્તો – જો આપણે નિયમિત અને શિસ્તબદ્ધ જીવનશૈલી અપનાવીએ તો કોર્ટિઝોલનો સ્રાવ અટકી શકે છે. જેમકે સૂર્યોદય પહેલાં જાગવું, નિયમિત વ્યાયામ, પોતાની જાતની યોગ્ય અભિવ્યક્તિ થવા દેવી, તેમ જ એક કાર્ય કરતી વખતે આપણી તમામ ઈન્દ્રિયોને તે જગ્યાએ કેન્દ્રિત કરવી (આ આદર્શ રીત છે. રોજ-બરોજના વ્યવહારમાં આપણે આ કાર્યપદ્ધતિ કેવી રીતે આપનાવી શકીએ, તે મેં છેલ્લા પ્રકરણમાં બતાવ્યું છે.) ખાસ કરીને જમતી વખતે તો આ રીત અપનાવવી જ જોઈએ. માટે જો જમતી વખતે તમે શાંત માનસિક પરિસ્થિતિ ઈચ્છતા હો તો તમારી ઊર્જાને વેડફી દેવાનું તમને ન ગમે. તે વખતે તમારું સઘળું ધ્યાન માત્ર તમારા આહાર પર જ કેન્દ્રિત હોવું જોઈએ. તો જ તમે તમારો ખોરાક ખાઈ શકશો. (ખોરાક તમને નહીં ખાઈ શકે.) તમારા શરીરમાંથી યોગ્ય માત્રામાં પાચક-રસનો સ્રાવ થશે, આહારમાં રહેલા પોષકઘટકો જે કોષોને શક્તિની જરૂર છે, ત્યાં સુધી પહોંચી જશે. ચરબીમાં તેનું રૂપાંતર નહીં થાય.

અગ્નિ અને પાચન

તમારામાં રહેલો અગ્નિ અથવા તમારી પાચનક્રિયામાં મદદરૂપ થતો અગ્નિ પ્રજવલિત

અને તેજસ્વી હોવો જોઈએ. તમારો આ અગ્નિ સક્રિય અને સક્ષમ હોય તો તમે ખોરાકને સારી રીતે પચાવી શકો છો, અને ખોરાકમાં રહેલા બધા જ પોષક ઘટકો મેળવી શકો છો – માત્ર એટલું જ નહીં, ખોરાકમાં રહેલા ટોક્સિન્સને પણ તે તમારા શરીરમાંથી બહાર ફેંકી દેવામાં મદદ કરે છે.

આપણાં શરીરમાં રહેલો અગ્નિ કેટલો પ્રજવલિત છે, તે આપણા મનની સ્થિતિ પર નિર્ભર છે. તમે હિમાલયમાં ટ્રૅકિંગ કરવા જાઓ, ત્યારે તમારી પાસે ગમે તેટલા પૈસા હોય તોપણ એક કૅમ્પમાંથી બીજા કૅમ્પમાં જતી વખતે તમને રસ્તામાં એક અર્ધા કપ ચાની ઈચ્છા થાય છે (અને એ પણ તમે નસીબદાર હો તો જ મળે) પછી તમે લાંબા રસ્તે જતી વખતે તમારી સાથે લાવેલાં બિસ્કિટ, ચૉકલેટ વગેરે ટ્રૅકિંગ પર આવેલા મિત્રો સાથે વહેંચશો. છેલ્લા કૅમ્પ સુધી પહોંચશો ત્યારે તમને બધું દેખાવા લાગશે : પકોડા, પરાઠા વગેરે વગેરે; અને તમે બધું જ ખાશો.

હિમાલયના ટ્રૅકિંગ સાથે તમે ન્યૂ યૉર્કમાં ગાળેલી રજાની મજાને સરખાવી જુઓ. ન્યૂ યૉર્કમાં તમે રજાઓ ગાળવા ગયા હતા. આખો દિવસ બસ ચાલ્યા જ કર્યું અને ટગલાબંધ શૉપિંગ કર્યું, ફિફ્થ એવન્યુ શૉપિંગની મજા માણી, પણ ચાલી ચાલીને થાકી ગયાં, એટલે ખાવાનું મન થયું. બહુ સાચવી-સંભાળીને ખાધું, તો યે ખાવાની મજા તો લીધી જ. (અરે ભાઈ! આ ન્યૂ યૉર્ક છે, તમે રજાઓ ગાળવા આવ્યા છો, શૉપિંગ કરવાનું છે, તો ચાલ્યા તો કરવાનું જ હતું ને !)

હવે તમે ન્યૂ યૉર્કથી પાછા આવ્યા ત્યારે તમારું વજન ચોક્કસ વધી ગયું છે, એવું તમને જ્ઞાન થયું. અને ત્યાંથી તમે જે મનગમતાં કપડાં લાવ્યાં હતાં, તે તમને ફીટ પડવા લાગ્યા હતાં. તમે હિમાલયમાં ટ્રૅકિંગ કરીને પાછાં આવ્યાં ત્યારે તમને કપડાં ફિટ થતાં નહોતા, પણ અહીં તમારું વજન ઊતરી ગયું હતું, એટલે કપડાં ખુલ્લા પડતાં હતાં.

તમે ન્યૂ યૉર્કમાં ચાલો, અને હિમાલયમાં ચાલો, બંને વચ્ચે ઘણો તફાવત હતો. બંને વખતની તમારી માનસિક સ્થિતિમાં તફાવત હતો. શહેરોમાં અને શૉપિંગ કરતી વખતે આપણી ઈન્દ્રિયો ચારે તરફ બહાર દોડે છે, જ્યારે નદી, પર્વત, ઝરણાં, આકાશને જોતી વખતે આપણી ઈન્દ્રિયો આપણને આપણી જાત તરફ લઈ જાય છે, અને તેથી મન શાંતિ અનુભવે છે અને જ્યારે આપણી ઈન્દ્રિયો શાંતિ અનુભવતી હોય ત્યારે અગ્નિ વધારે પ્રજવલિત થાય છે, અને આ રીતે વધારે ચરબી ઓગળે છે.

પોષક ઘટકો અને કૅલેરી વચ્ચેનું પ્રમાણ : પિત્ઝા કરતાં પનીર-પરાઠા કેમ વધારે સારાં ગણવામાં આવે છે ?

તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે કૅલરી જરૂરી છે. આ કૅલરી અથવા ઊર્જા ખોરાક દ્વારા આપણને મળે છે, એ સૌથી મહત્ત્વની સમજવા જેવી બાબત છે. બાળકના જન્મ પછી માતા સાથે જોડાયેલી નાળ કાપવામાં આવે છે, ત્યારે બાળક પહેલું કામ રડવાનું કરે છે, અને ત્યાર પછી માતાના ધાવણમાંથી તે જરૂરી કૅલરી મેળવે છે. એટલે કે આપણા જન્મ પછી આપણું પહેલું કામ કૅલરી મેળવવાનું છે, તો હવે આપણે તેનું મહત્ત્વ સમજીને કૅલરીની ગણતરી કરવાનું છોડી દઈએ,

અને ચિંતા જ કરવી હોય તો એટલી કરવી જોઈએ કે આપણે આપણાં ખોરાકમાં કૅલરી અને પોષક ઘટકોનું યોગ્ય પ્રમાણ જાળવી રાખ્યું છે? સાદી ભાષામાં કહીએ તો આપણા ખોરાકમાં કૅલરીની સાથે સાથે પોષક ઘટકો પણ ભરપૂર પ્રમાણમાં હોવા જોઈએ.

જે લોકો તેમનું શરીર પાતળું અને સુડોળ રાખવા માંગતા હોય છે, તે એક પ્રશ્ન વારંવાર પૂછતા હોય છે : 'કેટલી કૅલરી છે?' બીજો અસંબદ્ધ પ્રશ્ન છે; 'મારે કેટલી કૅલરી વાપરવી જોઈએ?' ત્રીજો પ્રશ્ન : મારું વજન કેટલું હોવું જોઈએ?' ચોથો પ્રશ્ન, 'મારે કેટલા પ્રમાણમાં ખાવું જોઈએ?' આટલા બધા પ્રશ્નો પૂછવા કરતાં, ખરેખર, કૅલરીને મારો ગોળી!

દુર્ભાગ્યે આપણે ખોટા માર્ગે દોરવાઈ ગયા છીએ. આપણે ઓછા પોષક ઘટકો અને વધારે કૅલરીવાળો ખોરાક લેતા થઈ ગયા છીએ. અનાજ અથવા આહાર અત્યારે એવી રીતે તૈયાર કરવામાં આવે છે, જેનાથી તેમાં રહેલાં પોષકતત્ત્વો નાશ પામે છે. ડાંગર છડીને તેમાં રહેલા પોષક ઘટકવાળા ફોતરાં કાઢીને સફેદ પૉલિશ કરેલા ચોખા બનાવીને હોંશે હોંશે ખાઈએ છીએ, (તમે ક્યારેય નોંધ્યું છે કે છડયા વગરના ચોખા (બ્રાઉન રાઈસ) માંથી બનાવેલો ભાત ઓછો ખાઈ શકાય છે, જ્યારે પૉલિશ કરેલા ચોખામાંથી બનાવેલો ભાત એટલો ખાઈ શકાય છે કે જાણે કાલે ભાત મળવાનો જ નથી?) રાંધતી વખતે પણ એવી રીતે રાંધીએ છીએ કે તેમાંથી વિટામિન્સ અને ખનિજ દ્રવ્યો ઓછાં થઈ જાય છે અને તે ખોરાકમાંથી તમને કંઈ જ પોષક દ્રવ્યો ન મળે અને બીજી બાજુ, ટ્રાન્સ-ફૅટ, પ્રિઝર્વેટિવ્સ, મીઠું અને ખાંડ ઉમેરેલા ખોરાક લેતાં થઈ જઈએ છીએ. (હમણાં તો 'ઈન્સ્ટન્ટ નૂડલ્સ' પણ 'કેલ્શિયમ, આયર્ન અને પ્રોટીનથી ભરપૂર' બનાવવામાં આવે છે. હવે તો તમે અટકો. (સ્ત્રી પર બળાત્કાર કરીને બળાત્કારને યોગ્ય ઠેરવવા માટે તે સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરાવી દેવા જેવી આ વાત છે.)

તમારા શરીરને ચરબી લેવા માટે સમજાવો

લગ્ન, પાર્ટી, ક્રિસ્ટમસ કે દિવાળીના તહેવારો આવે ત્યારે પુડિંગ, કેક, મોદક, લાડવા, જલેબી કે કોઈ ખાસ મીઠાઈ ખાવી પડે, ખાવી ગમે પણ ખરી, તો શું તમે એ મીઠાઈનો સ્વાદ નહીં માણો? ડિઝર્ટ નહીં ખાઓ? તમારા પેટમાં આજે 'ગરબડ' છે, એમ કહીને તેને ટાળી દેશો? કદાચ છેલ્લે તમે એ પાર્ટીમાં હાજરી નહીં આપો? મને લાગે છે કે આમ તો ન જ કરાય. તેના બદલે તમારા સર્વશ્રેષ્ઠ અને પ્રિય મિત્ર એવા તમારા શરીરને જ નિખાલસતાથી સમજાવો કે આ ક્રિસ્ટમસ, દિવાળી, ઈદ કે તમારી લગ્નતિથિ પ્રસંગે તમે નિયમિત આહાર કરતાં થોડું વધારે ખાવાના છો તો આ નિખાલસતા તમારા શરીરને ગમશે. નિખાલસતા કોને ન ગમે? તેને વિશ્વાસમાં લેવાથી તે તમારી વાત સમજશે, અને તમને પ્રેમભર્યો સહકાર આપશે અને તે સરળતાથી ખોરાક પચાવવા માટેનો ચયાપચયનો દર વધારી દેશે, પાચક-રસોનો સ્ત્રાવ વધારશે, ઍન્ઝાઈમ્સ વધારશે, અને જઠરને લોહીનો પુરવઠો વધારે મળશે. એટલે કે તમે વધારે કૅલરી લેવાના છો, તે માટે તમારું શરીર અને મન બંને માનસિક રીતે તૈયાર થયાં છે; તમે તમારા શરીરને છેતર્યું નથી. 'તમે નહીં જ ખાઓ' એમ નક્કી કરીને છેલ્લી ઘડીએ મઘમઘતી મીઠાઈઓ કે મન લલચાવે તેવું ડિઝર્ટ ખાઓ છો, તેમ કર્યું નથી. (તમે જો શરીરને આ વિશે અજાણ રાખ્યું હોય તો તમારા શરીરના સામાન્ય ચયાપચયના દરમાં ઘટાડો થઈ જાય છે.) તેથી તમારું શરીર સાચું બોલ્યાનો તમને બદલો આપે છે, અને તમારા શરીરમાં જમા થયેલી વધારાની કૅલરીનું ચરબીમાં રૂપાંતર થતું અટકાવે છે. તમને 'આહાર અને માનસિક તણાવ'

વિશેનું પ્રકરણ યાદ્ છે? જ્યારે તણાવભરી પરિસ્થિતિ હોય ત્યારે મોટા ભાગના આહારનું ચરબીમાં રૂપાંતર થાય છે. માટે, શરીરને વિશ્વાસમાં લઈ ગુલાબજાંબુ કે પેસ્ટ્રી પ્રેમથી ખાઓ અને અપરાધભાવથી મુક્ત રહી હળવાશ અનુભવો. મનની શાંત અવસ્થામાં જ કોઈ પણ વસ્તુ મેળવી શકાય છે.

કોઈ પણ પ્રકારનો ખોરાક ખાતી વખતે ચકાસી લો કે તે 'પ્રોસેસ્ડ' નથી, કુદરતી સ્વરૂપે છે અને 'સત્વહીન' નથી, પૌષ્ટિક છે. ઉદાહરણ તરીકે શિંગદાણા, અખરોટ, દૂધ, દહીં, કઠોળ, વગેરે. જરા વિસ્તારથી સમજાવું : દા.ત. વજન વધારે તેવા શિંગદાણા અને ઓછી ચરબીવાળા (લો ફૅટવાળા), પ્રોટીન અને ફાઈબર્સ ઉમેરેલા હોય તેવાં બિસ્કિટ, બેમાંથી શું પસંદ કરશો? તમે લગ્ન અને બળાત્કાર બેને એકસરખા સમજો છો? જો તમે બંનેને સરખાં સમજતા હો, તો તમારી પસંદગી બિસ્કિટ પર ઉતારજો, નહીં તો પછી શિંગદાણા જ પસંદ કરજો. કારણ કે શિંગદાણામાં 'સારો ફૅટી ઍસિડ' રહેલો છે, તેના કારણે તમારું 'સારું કોલેસ્ટ્રોલ' વધશે, અને તેથી હૃદયનું પણ રક્ષણ થશે. તે ઉપરાંત શિંગદાણામાં રહેલાં પ્રોટીન, વિટામિન B-3, ફોલિક ઍસિડ, રેસાતત્ત્વ, આર્જીનાઈન જેવા એમીનો ઍસિડ અને ઉચ્ચ સ્તર ધરાવતા ઍન્ટીઑક્સિડન્ટને કારણે ત્વચા ચમકીલી અને તાજગીસભર લાગે છે. પાચનક્રિયા સુધરે છે, તેમ જ લાંબા સમય સુધી શક્તિ જળવાઈ રહે છે. અહીં જુઓ, તમને કૅલરી મળી છે, પણ સાથેસાથે પોષક ઘટકો પણ વધારે મળ્યા છે. શિંગદાણા ખાઈને તમે સમૃદ્ધ બનશો, સત્ત્વહીન નહીં બનો. બિસ્કિટમાં ઉપરથી ઉમેરેલાં પ્રોટીન કે રેસાતત્ત્વો તમને ફાયદાકારક કશું જ નહીં આપે.

એક બીજું ઉદાહરણ આપું : તમે નૉર્મલ ફૅટવાળા અથવા ઓછી ફૅટવાળા પિત્ઝા લેવાનું પસંદ કરો છો, અને પનીર-પરાઠા લેવાનું ટાળો છો? પનીર-પરાઠામાંથી પૌષ્ટિક તત્ત્વો ઘણાં મળે છે, તે ઉપરાંત તેમાં ઍન્ટીઑક્સિડન્ટ, જરૂરી એમીનો ઍસિડ અને ફૅટી ઍસિડ, કૅલ્શિયમ જેવાં ખનિજ દ્રવ્યો પણ મળે છે. તેથી પિત્ઝાની ૨-૩ સ્લાઈસમાંથી મળે તેટલી જ કૅલરી પનીર-પરાઠામાંથી મળે, પણ પિત્ઝામાંથી મળતાં પોષક તત્ત્વો સરખાવી જુઓ. મારા મિત્રો, પિત્ઝા ખાવાથી તમને સ્વાદ મળશે, કૅલરી મળશે, પણ 'સત્ત્વ' નહીં મળે, તે યાદ રાખો.

હું આ એક બીજું ઉદાહરણ હંમેશાં આપું છું. ઘણાં લોકો ઈડલી કે ઢોંસા સાથે નારિયેળની ચટણી ખાવાનું ટાળે છે, અથવા કોપરેલમાં તળેલી કેળાની ચિપ્સના બદલે લો ફૅટ અથવા ટ્રાન્સ-ફૅટ વગરની બજારમાં મળતી ચિપ્સ લેવાનું પસંદ કરે છે. હું સમજી શકતી નથી કે સાઉથ-ઈન્ડિયન વાનગીની સાથે નારિયેળની ચટણી કેમ ન ખવાય? હકીકતમાં તો ચટણીમાં રહેલું નારિયેળ કાર્બોદિત ઘટકથી સભર એવા ઈડલી-ઢોંસા સાથે ખવાય તો તેમાં ફૅટનો ઉમેરો થાય છે, અને તેના કારણે ખરેખર તો ગ્લેસેમિક ઈન્ડેક્સમાં ઘટાડો થાય છે, અને જે દરે તેનું ચરબીમાં રૂપાંતર થવું જોઈએ તેમાં પણ ઘટાડો થાય છે. તે ઉપરાંત નારિયેળ MCT એટલે કે મીડિયમ ચેઈન ટ્રાયગ્લિસેરાઈડ્સથી સમૃદ્ધ છે. તે પાચનક્રિયામાં અસરકારક છે અને મેટોબોલિઝામ સુધારે છે, MCT ચરબી ઘટાડે છે, અને શરીરનો બાંધો મજબૂત બનાવે છે. કારણ કે તેનું તરત જ ઊર્જામાં રૂપાંતર થાય છે, ચરબી તરીકે જમા થતું નથી. એટલે ઈડલી સાથે નારિયેળની ચટણી ખાઓ, અને કોપરેલમાં બનાના- ચિપ્સ તળીને ખાઓ. બજારમાં મળતી MSG ચિપ્સ પ્રિઝર્વેટિવથી ભરપૂર હોય છે, તેના બદલે ઘરે તળેલી ચિપ્સ પસંદ કરો. જોકે હું ક્યારેય તળેલી વાનગીઓ નિયમિત ખાવાની સલાહ આપતી નથી. પણ કેળાંની ચિપ્સ ખાવાથી તેની સાથે બીજાં પોષક-તત્ત્વો પણ

મળે છે.

સાર : ટૂંકમાં કહું તો જ્યારે કંઈ પણ ખાઓ ત્યારે તેમાં રહેલા પોષક ઘટકો વિશે વિચારો; તેમાં રહેલી કૅલરી વિશે નહીં.

એક વાર તમને આ મુખ્ય સિદ્ધાંત યોગ્ય રીતે સમજાઈ જાય એટલે કે ઉપરોક્ત સમજાવેલ પાંચ નિયમોને તમે ખોરાક લેતી વખતે ધ્યાનમાં રાખો અને તમે શાંત માનસિક સ્થિતિમાં હોવ પછી હું તમને કાર્બ્સ(કાર્બોદિત), પ્રોટિન્સ, અને ફૅટ(ચરબી) વિશે પછીનાં પ્રકરણમાં સમજાવીશ.

સાર-સંક્ષેપ

- જમતી વખતે માત્ર જમવામાં જ ધ્યાન રાખો – યોગ્ય રીતે જમવાની આ મુખ્ય ચાવી છે.
- સવારે ૭-૦૦ થી ૧૦-૦૦ વાગ્યા સુધીમાં ખોરાક પચાવવાની શક્તિ વધારે હોય છે.
- માનસિક તણાવથી વજન વધે છે.
- આગલા દિવસે બનાવેલાં દાળ-શાકમાં બીજા દિવસે ઘણાં પોષક તત્ત્વો ઓછાં થઈ ગયાં હોય છે.
- થિન્ક ગ્લોબલ, ઈટ લોકલ – વૈશ્વિક ભાવનાથી વિચારો, પણ સ્થાનિક આહાર જ લો. ચેન્નાઈમાં હો ત્યારે ઈડલી-ઢોંસા ખાઓ, લદાખમાં હો ત્યારે 'મોમોસ' ખાઓ, અને ઈટાલીમાં હો ત્યારે પાસ્તા ખાઓ.
- તમારા જીન્સની નજીક રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. એટલે કે તમે નાનપણથી જે ખાતા હો, તમારા ઘરમાં જે ખાવાનું બનતું હોય, બને તેટલું તે ખાઓ.
- ખાવા પર તમારો સંયમ નહીં રહે એવી શક્યતા લાગે ત્યારે તમારા શરીર સાથે સંવાદ કરો; વધારે ખોરાક લેવાથી જે ચરબી ઉત્પન્ન થશે તેને ઘટાડવામાં તે મદદરૂપ થશે.
- તમારા માટે પિત્ઝા ખાવા કરતાં પરાઠા ખાવા વધારે હિતાવહ છે. કારણ કે તમારા આહારમાં કૅલરીનું પ્રમાણ કેટલું છે, તે જાણવા કરતાં તે આહારમાં પોષક ઘટકો કેટલા વધારે છે, તે જાણવું ઘણું વધારે અગત્યનું છે.

૩
કેવો ખોરાક લેવો જોઈએ : ચાલો, ફરીથી વિચારીએ

અત્યાર સુધીમાં તમે જાણી ચૂક્યા છો કે ખોરાક કેવી રીતે લેવો જોઈએ, ક્યારે લેવો જોઈએ. હવે, શું ખાવું જોઈએ, તે જાણવું જરૂરી છે. આમ તો આપણે બધા જ શું ન ખાવું તે (ગળ્યું, તળેલું વગેરે) જાણીએ છીએ, પણ શું ખાવું જોઈએ તે બાબતમાં હજી થોડી ગૂંચવણ અનુભવાય છે. માટે, આ પ્રકરણમાં હું તમને તે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીશ.

કાર્બ્સ (કાર્બોદિત) વિશે વિગતથી

આખો દિવસ આપણે પ્રવૃત્ત રહીએ છીએ, કામ કરીએ છીએ, અને તે માટે શક્તિ હોવી જરૂરી છે. આ શક્તિ અથવા ઊર્જા આપણે ખોરાકમાં રહેલા કાર્બોહાઈડ્રેટ્સમાંથી મેળવીએ છીએ અને તે ઉપરાંત શરીરમાં બીજાં ઘણાં અગત્યનાં કાર્યો માટે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે, તે નીચે પ્રમાણે છે :

કાર્બ્સ

- આપણાં ડીએનએ તથા આરએનએનું બંધારણ તથા સંયોજન કરે છે.
- કૉલેસ્ટેરોલ જેવા ફૅટી ઍસિડ અને હોર્મોન્સનું સંયોજન કરે છે.
- શક્તિશાળી ઍન્ટીઑક્સિડન્ટ ઉત્પન્ન કરે છે અને શરીરના કોષોને નુકસાન થતું અટકાવે છે, તેમ જ ઉંમરને વધતી દેખાતી અટકાવે છે, (ઍન્ટીએજિંગ)
- શરીરની શુદ્ધિ કરે છે.
- હોર્મોન્સ તથા રોગપ્રતિકારક શક્તિના કાર્યમાં મદદ કરે છે.
- તેમાં રહેલા રેસાતત્ત્વને કારણે ઉત્સર્ગક્રિયા નિયમિત રાખી શકે છે.

કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનું સૌથી અગત્યનું કાર્ય આપણા મગજના કોષો તેમ જ જ્ઞાનતંતુઓનાં કાર્યમાં મદદરૂપ થવાનું છે. **આપણું શરીર તેના બધાં જ કાર્યો કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ વગર કરી શકે છે, પણ તેના વગર તે 'વિચારી' શકતું નથી.** આ અનુભવ આપણને સહુને થયો જ હશે. સામાન્ય રીતે જ્યારે આપણે બહુ ભૂખ્યા હોઈએ કે લાંબા સમયથી કંઈ ખાધું ન હોય ત્યારે ચીડિયા થઈ જવાય છે, ઘણી વાર ગુસ્સો કાબૂમાં રહેતો નથી. સાચો નિર્ણય લઈ શકતા નથી.

કાર્બોહાઈડ્રેટેસ શામાંથી મળે છે? કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ બધા જ વનસ્પતિજન્ય ખોરાક એટલે કે

ફળ, શાક, ધાન્ય, કઠોળ વગેરેમાંથી મળે છે. (માંસ તેમ જ તેની બનાવટોમાંથી કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ મળતા નથી.) કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ બે પ્રકારના છે : સાદા અને જટિલ. આપણે તે સારી રીતે જાણીએ છીએ. તે ઉપરાંત કાર્બોહાઈડ્રેટ્સને બીજા બે પ્રકારમાં પણ વહેંચવામાં આવ્યા છે, અને તે સમજવા આપણે ખૂબ જરૂરી છે. એક, ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ. તે GI તરીકે ઓળખાય છે, અને બીજું ગ્લાયસેમિક લોડ, તે GL તરીકે ઓળખાય છે.

કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ આપણા લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ અને ઈન્સ્યુલીનનું સ્તર કેટલી ઝડપથી વધારી દે છે તેની ઉપરથી ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ (GI) નક્કી થતો હોય છે. ‘હાઈ GI’ અથવા ‘ફાસ્ટ’ કાર્બવાળો ખોરાક લોહીમાં ગ્લુકોઝ અને ઈન્સ્યુલીનનું સ્તર ખૂબ ઝડપથી વધારી દે છે, જ્યારે low GI અથવા ‘સ્લો કાર્બ્સ લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ ધીમેધીમે અને એકસરખી ગતિથી વધારે છે. High **GI (ફાસ્ટ કાર્બ્સ)વાળા ખોરાકનું ચરબીમાં બહુ ઝડપથી રૂપાંતર થાય છે. જ્યારે low GI - સ્લો કાર્બ્સવાળા ખોરાકમાં ઉત્પન્ન થતી ચરબી જમા થવાના બદલે તેનો ઉપયોગ ઊર્જા ઉત્પન્ન કરવામાં થાય છે.**

ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ અને ખોરાકના લીધેલા પ્રમાણ પરથી ગ્લાયએમિક લોડ (GL) નક્કી થાય છે. ગ્લાયસેમિક લોડ મેળવવા માટે, તે આહારનો ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ અને તે આહારમાં રહેલા કાર્બ્સનો ગુણાકાર કરો. જે સંખ્યા આવે તેને ૧૦૦ વડે ભાગો. જે સંખ્યા આવે તે ગ્લાયસેમિક લોડ. એટલે કે એક ખાસ ભોજનનો ગ્લાયસેમિક લોડ એટલે તે ભોજનમાં લીધેલા તમામ આહારના ગ્લાયસેમિક લોડનો સરવાળો. એનો અર્થ એમ થાય કે તમે low GI – સ્લો કાર્બવાળો વધારે આહાર લીધો હોય તેની તમારા શરીર પર જેટલી અસર થાય તેટલી જ અસર high GI – ફાસ્ટ કાર્બવાળો થોડો આહાર લેવાથી થતી હોય છે.

કાર્બ બિલકુલ ન લેવો જોઈએ, અથવા ઓછો કાર્બ લેવો જોઈએ, તે વિશે ઘણી ચર્ચાઓ થઈ છે, પણ ખરેખર કાર્બ પર કાપ મૂકવો હિતાવહ છે? ના. અને તેમાંય જો તમે ભારતીય હો, તો બિલકુલ નહીં. આપણા ભારતીય ખોરાકમાં હંમેશાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ વધારે હોય છે. તમે વેબસાઈટ પર સર્ચ કરશો તો ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ અને ગ્લાયસેમિક લોડ વિશે પુષ્કળ માહિતી મળશે. પણ આ બધી માહિતીનો ઉપયોગ કરવાથી તમને સ્વસ્થ જીવનશૈલી કે તંદુરસ્તી મળી શકશે?

તેનાથી ‘ફિટ’ રહેવાનું ધ્યેય સિદ્ધ કરી શકાય છે? હું એને ‘ડાયેટ ડાયેરિયા’ કહું છું. તમારી પાસે એટલી બધી માહિતીઓનો ભરાવો થઈ જાય છે, જેનાથી તમે ગૂંચવાઈ જાવ છો. શું કરવું કે શું ન કરવું તે નક્કી પણ કરી શકતા નથી. સમજી પણ શકતા નથી. સરવાળે કશું જ પામી શકતા નથી. અને છેલ્લે તમે જેટલી માહિતી ભેગી કરી છે, જેટલું વાંચ્યું છે તે બધું જ નકામું બની જાય છે, અને બાકી રહે છે ખાલી મગજ. તમે લોકો નક્કી કરી શકતા નથી કે તમારે કાર્બ્સ લેવામાં કાપ મૂકવો જોઈએ, કે કાર્બ્સ બિલકુલ ન લેવો જોઈએ.

એટલા માટે જ આ પુસ્તકમાં મેં ‘કૉમન સેન્સ’ વાપરવા પર વધારે ભાર મૂક્યો છે. (અનિલ અંબાણીના કહેવા પ્રમાણે આખી દુનિયામાં જે અસામાન્ય બાબત છે.) આ ઉપરાંત કાર્બોહાઈડ્રેટ્સમાંથી બીજાં મહત્ત્વનાં પોષક તત્ત્વો તેમ જ રેસાતત્ત્વો પણ મળે છે. રેસાસત્ત્વના કારણે લોહીમાંથી ખાંડ ઓછા પ્રમાણમાં છૂટી પડે છે, અને તેથી તે ખોરાકનો ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ ઘટે છે. રેસાતત્ત્વયુક્ત ખોરાકથી ખાવાનો સંતોષ અનુભવાય છે, તેમ જ ખોરાકની પાચનક્રિયામાં તેમ જ ઉત્સર્ગક્રિયામાં તે મદદરૂપ થાય છે.

યોગ્ય કાર્બ્સની પસંદગી કેવી રીતે કરશો?

ઓકે, હવે તમે સમજી ગયા હશો કે હું શું કહેવા માગું છું. જો તમે તમારી તંદુરસ્તીની સંભાળ રાખવા માંગતા હો, તો કાર્બ્સવાળો ખોરાક ખાઓ. ઉપર બતાવેલાં બધાં જ કાર્યો કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ કરે છે, અને તે ઉપરાંત, તે ચરબી ઓગાળવાનું પણ અગત્યનું કામ કરે છે, તે તમે જીવવિજ્ઞાન(બાયોલૉજી)માં ભણી ચૂક્યા છો. હકીકતમાં, શક્તિ મેળવવા માટે કાર્બની ગેરહાજરીમાં ચરબી કામ કરી શકતી નથી. એટલે જો તમે ચરબી ઓગાળવા માંગતા હો, તો તમારી થાળીમાં રોટલી, પરાઠા, ભાત, ઢોંસા, પૌંઆ, ઉપમા વગેરે પાછાં લાવી દો.

એ જ રીતે સ્લો કાર્બ પસંદ કરવામાં પણ ઘણી સાવચેતી રાખવી જોઈએ. જે કાર્બમાં રેસાતત્ત્વ હોય, તે ઓછા ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સવાળા હોય છે (low G.I.), અને તેને સ્લો કાર્બ કહેવાય છે. જેમ કે છડ્યા વગરના ચોખા (બ્રાઉન રાઈસ) અને સફેદ ચોખા (વ્હાઈટ રાઈસ). છડ્યા વગરના ચોખામાં રેસાતત્ત્વ ભરપૂર હોય છે, તેથી પોષકતત્ત્વો ઘણાં વધારે કહી શકાય, અને એટલે તેનામાં વજન ઘટાડવાનો ગુણ રહેલો છે. જ્યારે બીજી બાજુ, સફેદ ચોખા મશીનમાં ‘પ્રોસેસ’ થાય છે, તેથી તેના ઉપરનાં છોતરાં નાશ પામે છે, એટલા માટે તેનો ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ વધારે હોય છે (હાઈ G.I.), અને તેથી તેનામાં ચરબી ઓગાળવાની ક્ષમતા ઘણી ધીમી હોય છે. જુવાર, બાજરી, નાગલી, કઠોળ, દાળ, ઘઉં વગેરે ઓછા ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ ધરાવતાં અનાજ છે. જ્યારે બધાં જ પ્રકારની મીઠાઈ, બિસ્કિટ, પિત્ઝા, કૃત્રિમ શરબતો, જ્યૂસ, જામ, જેલી વગેરેનો G.I. ઊંચો છે. (High G.I.), કારણ કે તેમાં રેસાતત્ત્વ હોતું નથી. આ બધા પદાર્થોમાંથી મળતી ખાંડને ચરબીમાં ફેરવતાં આપણા શરીરને વાર નથી લાગતી. માટે એક સર્વસામાન્ય નિયમ તરીકે હંમેશાં ઓછા G.I.વાળા ખોરાકને વળગી રહો. **તમારા શરીરને કસરત કર્યા પછી ખાંડની તરત જ જરૂર પડે છે, માટે કસરત કર્યા પછી જ વધારે G.I.વાળો ખોરાક લેવો, એ મનમાં નક્કી કરી લો.**

હવે, ગ્લાયસેમિક લોડ (G.L.) વિશે તમે જાણી ચૂક્યા છો, એનો ઉપયોગ ખોરાક લેવામાં કઈ રીતે કરશો? છડ્યા વગરના ચોખા (બ્રાઉન રાઈસ ઓછા G.I.વાળા હોય છે. પણ જો તે વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો તમારા ખોરાકનો ગ્લાયસેમિક લોડ (GL) વધી જાય. કારણ કે તમે વધારે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સવાળો ખોરાક એકસાથે, એક સમયે લીધો છે, તેથી તે ખોરાકનું ચરબીમાં ઝડપથી રૂપાંતર થઈ જશે. (કારણ કે એક જ સમયે ખાવાથી ખાંડનું પ્રમાણ વધી ગયું હોય છે.) અહીં તમારે તમારી સામાન્ય વ્યવહારુ બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ઓછા G.I.વાળો ખોરાક સારો છે, માટે વધારે ખાઈ લો, તેવું ન કરો. તમારા જઠરનો પણ ખ્યાલ રાખો, અને ‘ઓવરઈટિંગ’ની મર્યાદા ઓળંગાઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખો.

કાર્બ્સ અને સ્વાતંત્ર્ય-સેનાનીઓ

બ્રિટિશ સામ્રાજ્યમાં તેમની હકૂમત નીચે તેમના વિરુદ્ધ પ્રચાર થઈ શકતો નહોતો. તે સમયમાં સ્વાતંત્ર્ય-સેનાનીઓ ઉપદેશક બનીને, નૃત્ય દ્વારા, ગાયન દ્વારા તેમનો સંદેશો ફેલાવતા. મારા દાદા સ્વાતંત્ર્યસેનાની હતા. તેઓ મને અંગ્રેજોની વિરુદ્ધનું એક મરાઠી ગીત ગાઈ સંભળાવતા. ખાસ કરીને હું જ્યારે તેમની ચામાં બિસ્કિટ બોળીને ખાતી હોઉં ત્યારે – (સવારે ઉઠાડતી વખતે, રાત્રે સૂતી વખતે, જાદુ બતાવતી વખતે, તૈયાર થતી વખતે, કાર્યક્રમમાં

જતી વખતે, હોમવર્ક કરતી વખતે – દરેક વખતે તે બધું મને ગાઈને જ કરાવતા) એ મરાઠી ગીતનો ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છે : (મિ. રાજ ઠાકરેની પરવાનગી વગર) : તમે બ્રિટિશરોની જેમ બ્રેડ-બિસ્કિટ ખાઓ છો, તેમની જેમ પીણાં પીઓ છો, તે લોકો તમને લાત મારે છે, તો યે તમે શરમાતા નથી. તમારી સંસ્કૃતિ અને તમારો વારસો ન ભૂલો. આ ગીતમાં બતાવાયું છે કે બ્રિટિશરોની અસર તળે કેવી રીતે ભારતીય લોકો બિસ્કિટ ખાતા થયા. બ્રેડ, બિસ્કિટ અને આલ્કોહોલમાં ખરાબ કાર્બ્સ અથવા ફાસ્ટ કાર્બ્સ રહેલા છે, અને તેમાં પોષક તત્ત્વો બિલકુલ મળતાં ન હોવાથી ભારતીય માનસ સહેલાઈથી ગુલામી સ્વીકારી લેશે. (પ્રોસેસ કરેલો આહાર નિસ્તેજ અને આળસુ બનાવી દે છે.) જ્યારે કોઈ તમારા જેવો જ આહાર ખાવા માટે તમને અનુસરે ત્યારે તમે જાણી જાઓ છો કે તમારી જીત થઈ છે. જોકે અત્યારે તો આપણે બધાં 'સરહદે હૈ ક્યું?'ની માનસિક સ્થિતિ તરફ જઈ રહ્યા છીએ, અને 'રૉક-ઑન'ના ફરહાન અખ્તરની જેમ વિચારતા થઈ ગયા છીએ, પણ તે સમયમાં તે યોગ્ય હતું, અને કોંકણમાં તો આ ગીત ઘણાં લોકોના હૃદયને સ્પર્શી ગયું હતું.

ધી ઍટકીન ઍટિટ્યૂડ અને `ધ સાઉથ-બીચ'

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં મોટે ભાગે કાર્બ્સમાંથી રેસાતત્ત્વ કાઢીને ખાદ્યબનાવટો તૈયાર થાય છે : તેમની બ્રેડ, કેક, પાસ્તા, પિત્ઝા વગેરે બનાવવા માટે મેંદો વાપરવામાં આવે છે. ભારત જેવી વિચારશીલ ભોજનશૈલી તેમના રોજિંદા ખોરાકમાં નથી. ભારતમાં મોટે ભાગે રોજિંદા ભોજનમાં દાળ અને શાક(બંનેમાં રેસાતત્ત્વ છે)નો સમાવેશ કરવામાં આવે છે, જ્યારે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં તેમના રોજિંદા ખોરાકમાં તેની ઊણપ રહેલી છે. તે લોકો શાકભાજીનો ઉપયોગ મોટા ભાગે ક્રુટોન્સની સાથે આપવામાં આવતા સલાડ, તેમ જ સલાડ-ડ્રેસિંગને ઘટ્ટ કરવામાં જ કરે છે તેથી તેમના ખોરાકમાં 'સ્લો કાર્બ' અથવા સારા કાર્બ તેમ જ રેસાતત્ત્વ ખૂબ ઓછા જોવા મળે છે. તે લોકો લગભગ રોજ 'સિરિયલ્સ' ખાતા હોય છે. 'સિરિયલ્સ' બનાવવાની પ્રોસેસમાં પણ મોટે ભાગે ખાંડ ઉમેરવામાં આવે છે. અત્યારે 'ઍટકીન્સ' અને 'સાઉથ-બીચ' ડાયેટ ખૂબ લોકપ્રિય થયા છે, કારણ કે તે લો કાર્બ – ઓછા કાર્બવાળા ખોરાક પર ભાર મૂકે છે. 'ઍટકીન ડાયેટ' પિત્ઝા, પાસ્તા, મફીન્સ વગેરેથી દૂર રાખે છે, કારણ કે આ બધી ખાદ્ય વાનગીઓમાંથી શરીરને બિલકુલ પોષણતત્ત્વ મળતું નથી. પણ દુ:ખની બાબત એ છે કે તે 'ડાયેટ'ને અનુસરવાથી વજન તો ઘટે છે પણ તંદુરસ્તી જોખમાય છે. આ ડાયેટમાં કાર્બ લેવા પર એટલો બધો પ્રતિબંધ છે કે તે ન લેવાને કારણે ડાયેટ કરતી વ્યક્તિઓના જીવનમાં રોજિંદા કામની ઘટમાળ તેમ જ તેની વિચાર કરવાની શક્તિ પર તેની સીધી અસર પડે છે. આમ તો 'ઍટકીન એટીટ્યૂડ' પદ્ધતિસર બનાવેલો છે. તેમ છતાં તે 'લો કાર્બ ડાયેટ' છે. આપણને સુખ, સંતોષ અને સારી લાગણીઓનો અનુભવ મગજમાં ન્યુરોટ્રાન્સમીટર તરીકે કામ કરતા સેરોટીનના કારણે થાય છે. 'લો કાર્બ ડાયેટ'ના કારણે સેરોટીનનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે, અને તેની અસર ડાયેટ કરનાર વ્યક્તિના મન અને શરીર પર પડે છે. તેની માનસિક સ્થિતિ અથવા તેનો મૂડ બગડી જાય છે. તે જ રીતે સાઉથ બીચ ડાયેટ(South Beach Diet)ને સાઉથની 'ડાકણ' (South 'bitch') સાથે સરખાવી શકાય. (કારણ કે જે સ્ત્રીઓ આ ડાયેટ કરે છે, તે 'ડાકણ' જેવી જ બની જાય છે.) આ ડાયેટ કરનારાઓનો સ્વભાવ ચીડિયલ થઈ જાય છે, તેમને ક્યાંય ચેન કે શાંતિ મળતાં નથી, તે હતાશા અનુભવે છે, અને અકારણ ચિંતા કરવી, તે બધું સામાન્ય થઈ જાય છે. અને તેમાંયે જો સ્ત્રીઓ આ ડાયેટ પર હોય તો તેમનો

સ્વભાવ તો ખાસ બદલાઈ જાય છે. કારણ કે લો કાર્બ ડાયેટના કારણે તેમના શરીરમાં રહેલા હોર્મોન્સ તેની સમતુલા ગુમાવી બેસે છે, અને તેથી તેમના શરીરની પાયમાલી થઈ જાય છે અને સૌથી વધારે તો વાત ત્યારે વણસે છે કે આ ડાયેટના આ આખાયે 'ખેલ'માંથી પસાર થયા પછી વજન પાછું હતું એટલું થઈ જાય છે, કેટલીક વાર તો જેટલું વજન ઓછું થયું હોય, તેના કરતાં બમણું વજન વધી જાય છે અને આ ડાયેટના મોટા ડ્રામાને અંતે તમે તમારો આત્મવિશ્વાસ અને આત્મગૌરવ બંને ખોઈ બેસો છો.

'ઍટકીન્સ ઍટિટ્યૂડ'માંથી બહાર આવવા માટે ન્યુટ્રિશનિસ્ટ (આહારનિષ્ણાતો) કૉમ્પ્લેક્સ અથવા સ્લો કાર્બ લેવાની સલાહ આપે છે, જે આપણી ભારતીય ભોજન- શૈલીમાં સામાન્ય રીતે વણાઈ ગયેલા છે. (યાદ રાખો, પરદેશમાં રહેતા ભારતીયો પણ ભારતીય આચારસંહિતા જ પાળે છે. ભારતીય આહાર તેની વિશિષ્ટતાઓને કારણે કાલ્ગેરીમાં પંજાબ, ન્યૂ જર્સીમાં સુરત, ક્વીન્સમાં અમદાવાદ અને ઓમાનમાં કોચીન ઊભું કરી શકે છે.) પણ 'મેરા ભારત મહાન'ના બધા જ ગૂગલ રાજાઓ અને રાણીઓ (એટલે કે જે સ્ત્રી-પુરુષો તેમના જીવન માટેની એકેએક માહિતી અને આનંદ માટે હવાતિયાં મારતાં હોય છે, તે ગૂગલની એક વિન્ડો હંમેશાં ખુલ્લી રાખે છે) પશ્ચિમના લોકો જેનાથી ઉબાઈ ગયા છે, તે લો કાર્બ ડાયેટની ગૂગલમાંથી સર્ચ કરીને કૉપી કરી લે છે, અને પછી હૉલિવુડના સ્ટાર જેવા દેખાવાના બદલે (લો કાર્બ લેવાથી હૉલિવુડ સ્ટાર જેવા દેખાશે, એવી તેમને ખાતરી મળી હોય છે) અંતે દબાઈ ગયેલા પિત્ઝા જેવા તે દેખાય છે. અહીં તમારી વ્યવહારુ બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો. કાર્બ્સથી દૂર ન ભાગો. ખાસ કરીને રોજ જ ઘંટીમાંથી દળેલા લોટમાંથી બનાવેલું ઘરનું ભોજન લો, અને ગરમ બ્રેક-ફાસ્ટ લેવાનું પસંદ કરો. કાર્બ્સ ચરબીને બાળે છે, આંતરડાં સાફ રાખે છે, શરીરને ફૂલી જતું અટકાવે છે, અને મૅટાબોલિઝમ વધારે છે. (કારણે તેમાંથી આહારનું શક્તિમાં રૂપાંતર કરવામાં મદદરૂપ વિટામિન-B મળે છે.

ભારતમાં અથવા કહો કે ભારતીયો જ્યાં પણ હોય ત્યાં તે કાર્બ્સને ન લેવા માટેના મોટા એજન્ડા પસાર કરતા નથી. ભારતીય આહાર જુઓ : પૌંઆ, ઉપમા, પરાઠા, ઈડલી, ઢોંસા, ઢોકળા, ભાત, દાળ, રોટલી, શાક, રાજમા, છોલે વગેરે ખવાય છે. તેમાં ફાઈબર, વિટામિન-બી અને ખનિજ દ્રવ્યો પણ હોય છે. અને આપણી રસોઈ બનાવવાની પદ્ધતિ જુઓ, દરેક વાનગી બનાવતી વખતે તેમાં ૧ કે ૨ ટી સ્પૂન તેલ અથવા ઘીમાં રાઈ, જીરું કે મેથીનો વઘાર કરવામાં આવે છે, તેનાથી તે ખોરાકમાં વિટામિન્સ, રેસાતત્ત્વ, ખનિજદ્રવ્ય તથા ખૂબ અગત્યના ફૅટી ઍસિડ ઉમેરાય છે. વઘારમાં નંખાતા ચરબીજન્ય ઘી કે તેલના કારણે ખોરાકનો GI ઘટે છે. ભારતમાં અનાજ રાંધવાની પદ્ધતિ તેમ જ તેના સંયોજન એટલા યોગ્ય રીતે કરવામાં આવ્યા છે કે રોજિંદા ભોજનમાંથી આપણને રેસાતત્ત્વ મળી રહે છે, અને ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ ઘટે છે.

જે રીતે ભારતીય ભોજન વિચાર કરીને તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે, તે જ રીતે ભારતીય શૈલી પ્રમાણે જમવાનું પણ મહત્ત્વ છે. જમતાં પહેલાં જમીન પર આસન પાથરીને સુખાસનમાં કે પદ્માસનમાં બેસવામાં આવે છે. જમતાં પહેલાં ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે. ભારતમાં વિવિધ સંસ્કૃતિ અને વિવિધ સંપ્રદાયના ધર્મો છે, પરંતુ દરેક સંસ્કૃતિમાં ઘરમાં બનેલી રસોઈનો થાળ પહેલા ઈશ્વરને ધરાવવામાં આવે છે; એ પછી પ્રસાદ તરીકે રસોઈ જમવાના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આપણને ઈશ્વરના આશીર્વાદ પામેલી રસોઈ જમવા મળે છે, અને તેથી આપણું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે, શરીર સુડોળ અને તંદુરસ્ત રહે છે.

માટે વધારે રેસાતત્ત્વ મળે તેવા કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ વધારે ખાઓ, અને ઓછા કાર્બોહાઈડ્રેટ્સવાળાં બિસ્કિટ, કેક, પિત્ઝા પર કાપ મૂકો. આ પ્રકરણના અંતે, તમારે બેફિકર ખાઈ

શકાય તેવા કાર્બ્સવાળા ખોરાકની તેમ જ જે કાર્બ્સ ન લેવા જોઈએ, અથવા ઓછા લેવા જોઈએ તેની યાદી તૈયાર કરીને આપું છું.

'ખાઓ લોકલ, વિચારો ગ્લોબલ' પર જેટલો પણ ભાર મૂકવામાં આવે તે ઓછો છે. પંજાબના 'પંજાબી પુત્તર' સવારના નાસ્તામાં માત્ર આલુ પરોઠા લે છે, દિલ્હી, મુંબઈ અને બેંગ્લોરની જેમ રાતના જમવામાં નહીં (જ્યાં પરોઠાને વજન વધારવા માટે બદનામ છે). દક્ષિણ ભારતના લોકો પૉલિશ કર્યા વગરના ચોખામાંથી બનાવેલ ભાત ખાય છે. જેમાં બ્રેન (ઉપરી સપાટી) અથવા રેસા અને વિટામિન- બી હોય છે. પણ શહેરમાં જાવ તો લોકો પૉલિશવાળા સફેદ ભાત ખાય છે જે એટલા સફેદ હોય છે કે તમારા હીરા પણ ઝાંખા પડી જાય.

ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસ

ભારતીય લોકો ડાયાબિટીસના ઝડપથી શિકાર થઈ જાય છે. ઇન્સ્યુલિનની પ્રતિકારક શક્તિનું તે પરિણામ છે. જયારે ફાસ્ટ કાર્બવાળો અથવા હાનિકારક ખોરાક વધારે લીધો હોય અને તે ઉપરાંત માનસિક તણાવ, મેદસ્વીપણું અને બેઠાડું જીવન હોય ત્યારે ઇન્સ્યુલિન પ્રતિકારકતા આવે છે. ઇન્સ્યુલિન બનતું અટકે છે. પરંતુ આ સ્થિતિમાંથી બહાર આવી શકાય છે, તેને સહેલાઈથી અટકાવી શકાય છે. તેના માટે એક જ સમયે લેવાતા ખોરાકનો 'ગ્લાયસેમિક લોડ' ઘટાડવો પડે. એટલે કે સ્લો અથવા લો GI કાર્બ મેળવવા માટે દિવસમાં થોડા થોડા સમયના અંતરે થોડો થોડો ખોરાક લેવો જોઈએ.

ખોરાકની પાચનક્રિયામાં સ્વાદુપિંડ (પેનાક્રિયાસ) ઘણો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. નાના આંતરડામાં આવેલી ચરબી, પ્રોટીન્સ તથા સ્ટાર્ચને તોડવા માટે તેમાંથી પાચકરસોનો સ્ત્રાવ થાય છે. સ્વાદુપિંડમાં બે પ્રકારના કોષો આવેલા છે – બીટા અને આલ્ફા. 'બીટા' કોષોમાંથી 'ઇન્સ્યુલિન' બને છે, અને 'આલ્ફા' કોષોમાંથી 'ગ્લુકોજન' બને છે. જ્યારે લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણે વધી જાય છે, ત્યારે 'બીટા' કોષોમાંથી ઇન્સ્યુલિનનો સ્ત્રાવ થાય છે, અને શરીરના કોષોમાંથી ગ્લુકોઝ ખેંચી લેવા કાર્યરત થઈ જાય છે, અને તેને કારણે શરીરમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. તે લીવરને ગ્લુકોઝ સંગ્રહ કરવાની સૂચના આપે છે, તેને 'ગ્લાયકોઝન' (સંગ્રહ કરેલો ગ્લુકોઝ) કહેવાય છે. જ્યારે શરીરમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ અમુક ચોક્કસ હદથી નીચું જાય, અથવા ઓછું થઈ જાય, ત્યારે 'આલ્ફા' કોષોમાંથી 'ગ્લુકોજન'નો સ્ત્રાવ થાય છે, અને લીવરમાં સંગ્રહી રાખેલ 'ગ્લાયકોજન'ને ગ્લુકોઝમાં રૂપાંતર કરવાની સૂચના આપે છે. લોહીમાં ખાંડનું યોગ્ય પ્રમાણ રાખવાનું કાર્ય સ્વાદુપિંડના હોર્મોન્સ દ્વારા થાય છે. વધારે GIવાળો અથવા પ્રોસેસ કરેલો કાર્બ ખાવાને કારણે લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ બહુ થોડા સમયમાં ઝડપથી વધી જાય છે. તેથી બંને સંવેદનશીલ હોર્મોન્સ પર વધારે ભાર પડે છે, અને તેનાથી મેદસ્વિતા વધે છે. ખાસ કરીને જઠરની આજુબાજુ મેદ વધી જાય છે અને વખત જતાં આ હોર્મોન્સ બ્લડ ગ્લુકોઝના પ્રમાણ જાળવવાની તેમની સંવેદનશીલતા ગુમાવી દે છે, અને ઇન્સ્યુલિન બનતું બંધ થાય છે. તેને તણાવના કારણે થતો 'ટાઈપ-ર ડાયાબિટીસ' કહેવાય છે.

નુકસાન અટકાવો : ગુલાબજાંબુ લાવો, અને ખાઓ પણ ખરા

મીઠાઈ અને ડિઝર્ટ બંનેમાં પ્રોસેસ કરેલી ખાંડ અને લોટ વાપરવામાં આવતો હોવાથી તેનો ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ વધારે હોય છે. તો શું તે બિલકુલ ન ખાવા જોઈએ? મારા ઘણા ક્લાયન્ટ ડાયેટ પ્લાન શરૂ કરતા પહેલાં આ પ્રશ્ન મને લગભગ પૂછતા હોય છે : તો એનો અર્થ એમ કે અમે ક્યારેય બ્રાઉની, ગુલાબજાંબુ, પિત્ઝા કે બર્ગર નહીં ખાઈ શકીએ? એનો જવાબ મારે એટલો આપવાનો કે તમે બ્રાઉની, ગુલાબજાંબુ વગેરે સંભાળીને ખાઓ, તો તમે જાડા નહીં થાઓ. એના માટે બે વસ્તુ યાદ રાખવી પડશે : તમારે તે બધી ચીજો અઠવાડિયામાં એકથી વધારે વખત ન ખાવી (એટલું કરવાની તમને પરવાનગી આપીએ છીએ!) અને બીજું, જમતી વખતે તે ન ખાવી. ભારે જમ્યા પછી બ્રાઉની કે ડિઝર્ટ ખાઓ એટલે ચોક્કસ એનું ફૅટમાં રૂપાંતર થાય. કારણ કે તે વખતે તમારો ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ અને ગ્લાયસેમિક લોડ બંને વધારે થાય. પણ જો તમને બધાં ગળ્યાં જ્યૂસની સાથે ગુલાબજાંબુ ખાવાની ઈચ્છા થાય અને તમે તમારી જાતે શિસ્ત-પાલન કરી શકો તેમ હો તો જમતી વખતે વચ્ચે ગુલાબજાંબુ ખાઈ શકો. આમ કરવાથી હાઈ ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ ઉપર લો ગ્લાયસેમિક લોડની અસર પડશે (એકીવખતે ઓછા પ્રમાણમાં ખોરાક લેવો) અને તમારા શરીરે માણેલી મીઠાઈઓનું ચરબીમાં રૂપાંતર નહીં થાય (હકીકતમાં, ફૅટમાં રૂપાંતર નહીં કરવા માટે આ બહુ સારી તક છે.) માટે પિત્ઝા ખાવાનું મન થાય તો પિત્ઝા ખાઓ, પણ માત્ર એક સ્લાઈસ ખાઈને અટકી જાઓ. જ્યારે ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ વધારે હોય ત્યારે ગ્લાયસેમિક લોડ ઓછો કરો. મેં અગાઉ બતાવ્યું તે મુજબ, હાઈ GIવાળો ખોરાક ખાવાનો સૌથી સારો સમય વ્યાયામ કર્યા પછીનો છે.

ફળ ક્યારે ખાવાં જોઈએ

જ્યારે આપણે ઉપવાસ કર્યો હોય અથવા ભૂખ્યા હોઈએ, ત્યારે આપણું લીવર ખાલી હોય છે. તે સમયે ફળ ખાવાં જોઈએ : એટલે કે સૌથી પહેલાં તો આપણું પેટ ખાલી હોય ત્યારે સવારે, અથવા શારીરિક વ્યાયામ કર્યા પછી તરત જ ફળ લઈ શકાય. આ સિવાયના સમયે ફળ ખાવાથી તેમાં રહેલા ફ્રુકટોઝનું ટ્રાયગ્લેકેરાઈડ્સમાં રૂપાંતર થાય છે. (પ્રકરણ-૧માં અગાઉ મેં બતાવ્યું છે તે મુજબ) એટલા માટે જ હું ફળના જ્યૂસ પસંદ કરતી નથી. વળી એક ફળ ખાવાથી જેટલું ફ્રુકટોઝ મળે તેના કરતાં ચારથી પાંચ ગણું વધારે ફ્રુકટોઝ ફળના જ્યૂસમાં હોય છે; અને તેમાં ફળમાંથી મળતા ફાઈબરની ઊણપ હોય છે. માટે, સવારે ઊઠીને ફળ ખાઓ, પરંતુ બ્રેકફાસ્ટ પહેલાં, બ્રેકફાસ્ટની સાથે નહીં, એ બાબત ધ્યાનમાં રાખો.

આલ્કોહોલ

આપણું શરીર આલ્કોહોલને બહારના તત્ત્વ તરીકે (પારકું) ગણે છે. તેમાં કેટલી કૅલરી છે, તે યાદ રાખવાના બદલે આલ્કોહોલને બહારના તત્ત્વ તરીકે આપણું શરીર ગણે છે, તે અગત્યની વાત છે. (તેમાંથી મળતી કૅલરી સાત ગણી વધારે હોય છે.) એટલા માટે જ્યારે આલ્કોહોલ અથવા એના જેવા બીજાં પીણાં પીવામાં આવે છે, ત્યારે શરીર તરત જ તેનું

ચરબી ઓગાળવાનું કામ બાજુએ રાખી દે છે, અને આ બહારના તત્ત્વને – આલ્કોહોલને દૂર કરવા માટે શરીર માટે ચયાપચયની ક્રિયા શરૂ કરી દે છે. એટલે, શરીરને વધારે કૅલરી જ મળે છે, તેટલું નહીં, તે સમયે તે ચરબીને ઓગાળવાની પ્રક્રિયા પણ બંધ કરી દે છે. બીજી વસ્તુ યાદ રાખવાની કે, આલ્કોહોલ શરીરનું ઈસ્ટ્રોજન લેવલ વધારી દે છે. તમે આલ્કોહોલનું સેવન કરેલી વ્યક્તિઓનું નિરીક્ષણ કરજો, તે બધાં 'છોકરીઓ' જેવી વર્તણૂક કરે છે, એકદમ લાગણીશીલ થઈ જાય, રડવા લાગે, કાં તો હસવા લાગે, ક્યારેક મોટેથી બોલવા લાગે. આલ્કોહોલિક વ્યક્તિ 'બીઅરબેલી' – ગોળમટોળ પેટ ધરાવતી થઈ જાય છે. સ્ત્રીઓના પેટમાં ગર્ભસ્થ શિશુનો વિકાસ થવાનું કુદરતે નિર્માણ કર્યું છે, તેથી તેના પેટની આજુબાજુ ચરબી જોવા મળે છે, અને પુરુષો માટે આ કામ ઈસ્ટ્રોજને કરી આપ્યું છે અને રસપ્રદ વાત એ છે કે ઈસ્ટ્રોજનના કારણે જ સ્ત્રીઓ પુરુષોની જેમ અથવા પુરુષોના જેટલો આલ્કોહોલ પી શકતી નથી આટલું જાણ્યા પછી પણ તમે આજે રાત્રે આલ્કોહોલ પીશો?

અને જો તમે પીવા માંગતા જ હો, તો પીતા પહેલાં થોડું ખાઈ લેજો. ખોરાક અહીં 'બફર' તરીકે કામ કરે છે, અને શરીરમાં નુકસાન થતું અટકાવે છે. યાદ રાખો કે આલ્કોહોલના દર ગ્લાસ/પેગ/કે સર્વિંગ લેતી વખતે ઓછામાં ઓછા બે ગ્લાસ પાણી પીઓ. આલ્કોહોલ પીવાથી શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે, તેથી પણ તે વધુ ખતરનાક છે (મોંઘાં કપડાં પહેરેલા સુસજ્જ પુરુષોને નાઇટ-ક્લબની ભીંત તરફ પેન્ટની ચેઈન ખોલતા ખોલતા જતા હોય, તે દૃશ્ય તમે જોયું છે? અથવા સ્ત્રીઓને તેમનું મૂત્રાશય ફાટી જવાનું હોય તે રીતે 'લૂ' (ટોયલેટ) તરફ દોડતા જોઈ છે?] મારા ઘણાં ક્લાયન્ટ મને ફરિયાદ કરતા હોય છે કે ડ્રિન્ક લેતી વખતે પાણી પીવાના કારણે મજા મરી જાય છે, બરાબર છે, પણ પાણી પીવાના કારણે તમે તમારા શરીરને થતાં નુકસાનને ઓછું કરી શકો છો. માટે, જો તમારે આલ્કોહોલનું સેવન કરવું જ હોય, તો અઠવાડિયે એક વાર તેનો પ્રોગ્રામ કરો અને હંમેશાં જમ્યા પછી જ, (અથવા તો પીતી વખતે, ખાલી પેટે તો નહીં જ) એટલું યાદ રાખો. સાથે એક ગ્લાસ પાણી પીવાનું ભૂલતા નહીં. હેલો, બીયર અને વાઈન પણ આલ્કોહોલમાં જ ગણાય છે, માટે વ્હિસ્કી, રમ કે વોડકા પીતી વખતે પણ એટલું જ ધ્યાન રાખો.

ક્યારેય ન ખાવા જેવા કાર્બ (આ કાર્બનો GI વધારે છે, અને પોષકતત્ત્વો શૂન્ય છે.)	છૂટ લઈને ક્યારે ખાઈ શકાય
૧. બિસ્કિટ	બે કે તેથી વધારે કલાક ચાલ્યા હો, ટ્રેકિંગ કર્યું હોય અથવા શોપિંગ કરવા માટે બે કલાક જેટલો સમય વિતાવ્યો હોય, તો બિસ્કિટ ખાઈ લો. રોજિંદા જીવનમાં અઠવાડિયામાં એક વાર બિસ્કિટ ખાઈ શકો. મારા માનવા પ્રમાણે પેસ્ટ્રી કે કેક ખાવા કરતાં બિસ્કિટ ખાવાથી વધારે નુકસાન થાય છે. (કારણ કે બિસ્કિટ આપણે ચિંતા કર્યા વગર ખાતાં હોઈએ છીએ.)
૨. કેક અને પેસ્ટ્રી	તમારી પ્રિય એવી ચોકલેટ, પેસ્ટ્રી છોડી ન શકાતી હોય તો તમારા માટે ખુશખબર છે. તમે સવારે ઊઠીને તરત જ પહેલા તે ખાઈ શકો, અથવા તમારા પૌષ્ટિક ભોજનના બદલે નહીં, પણ તેની સાથે ખાઈ શકો. જેમને 'ક્રોસોંઝ' ભાવતાં હોય, તે લોકો પણ આ જ રીતે ખાઈ શકે છે, પણ યાદ રાખો. આટલી છૂટ મહિનામાં એક-બે વાર જ લઈ શકાય, વધારે વાર નહીં.
૩. પિત્ઝા	લાંબી કંટાળાજનક મિટિંગ પછી પિત્ઝા ખાવાનો વાંધો નથી. પણ ફાસ્ટફૂડ પિત્ઝા હોય તો તેની એક સ્લાઇસ લો, અથવા જમવામાં માત્ર પિત્ઝા લો.

૪. સિરપ, કોલ્ડડ્રિન્ક (બધાં કોલ્ડડ્રિન્ક અને શરબતમાં હાઈ GI હોય છે.)	લાંબો સમય તડકામાં રહ્યા હોય ત્યારે ખાંડની અસર ઓછી થાય છે. લાંબા દિવસના અંતે અથવા રજાઓમાં બે-ત્રણ દિવસે એકાદ વાર લઈ શકાય.
૫. મીઠાઈ અને ડિઝર્ટ (ચોકલેટ સાથે)	કાં તો જમવામાં માત્ર ડિઝર્ટ કે મીઠાઈ ખાઓ, અથવા તો જમ્યાના દોઢ કલાક પછી ખાઓ અથવા સવારે સૌથી પહેલાં ખાઈ લો. અને તે પણ તમને બહુ જ મન હોય તો મહિનામાં એક જ વાર ખાઓ.
૬. સમોસાં, ભજિયાં, કચોરી, વડા જેવાં તળેલાં ફરસાણ	સવારે સૌથી પહેલા ખાઈ લો. જમવાનું પ્રમાણ અડધું કરી પહેલા ભોજન સાથે ફરસાણ લો. અથવા બપોર પછીના જમવામાં માત્ર તે જ ખાઓ. પણ એકને જ વળગી રહો. તે વખતે જમવામાં મિઠાઈ ન ખાઓ. જો તમે અઠવાડિયાના સાતે દિવસ તમારો યોગ્ય ખોરાક લીધો હોય, અને અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક વ્યાયામ કર્યો હોય, તો જ આ રીતે તમને ફરસાણની છૂટ મળે છે.
૭. ખાંડ	દિવસમાં વધારેમાં વધારે બે ટી-સ્પૂન લઈ શકાય. મોટા ભાગના લોકો ચા/કોફીમાં ખાંડનો ઉપયોગ કરે છે, પણ આટલું ચોક્કસ ધ્યાનમાં રાખો.
૮. આલ્કોહોલ	જમતી વખતે (સાથે) અથવા જમ્યા પછી લેવાય. ક્યારેય ભૂખ્યા પેટે ન લેવો, અને તે વખતે તળેલું કંઈ પણ ન ખાવું.

આખા દિવસ દરમ્યાન ખાઈ શકાય તેવા કાર્બ્સ, જે લેવાથી ચરબી ઓગળે છે, લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ વધતું અટકાવે છે. (ઓછા GI વાળો આહાર)	**કસરત કર્યા પછી અથવા તણાવયુક્ત પ્રવૃત્તિ કર્યા પછી લઈ શકાય તેવા કાર્બ (વધારે GIવાળો આહાર)**
ઘઉં, જુવાર, બાજરી, નાચી/રાગીના લોટમાંથી બનાવેલી ફુલકા રોટલી, ઈડલી, ઢોંસા, ઉપમા, બ્રાઉન રાઇસ, ઘઉંની બ્રેડ, જવ, ઓટ્સ, રવો/સોજી, વેજિટેબલ પરાઠા, ઘરના બનાવેલ ખાખરા, ઢોકળાં, ઈદડા, ચણાના લોટના અથવા મગની દાળના ઢોંસા, પુડલા, ચિલ્લા, શક્કરિયાં, કાચાં કેળાં અને બધાં કઠોળ.	બાફેલા બટાકા, બધાં ફળ, વ્હાઇટ બ્રેડની સેન્ડવિચ અથવા ટોસ્ટ, ફળના જ્યૂસ, ઘરે બનાવેલા લાડવા.
કેવી રીતે અને ક્યારે ખવાય?	**કેવી રીતે અને ક્યારે ખવાય?**
શાકભાજી સાથે થોડા થોડા પ્રમાણમાં ખાઓ. બ્રેકફાસ્ટ, લન્ચ તેમ જ સાંજે ૫-૩૦થી ૬-૦૦ વાગ્યાના જમવામાં લો.	કસરત કર્યા પછી દસ મિનિટમાં ખાઈ શકાય. સામાન્ય રીતે હું ફળના રસની સલાહ નથી આપતી. પણ આ સમયે ફળનો જ્યૂસ પીવાનો વાંધો નથી. જે લોકો ઘરે કસરત કરતા હોય, તે લોકો ક્યારે કસરત કરે છે તે સમય મુજબ દાળ અને ભાત ખાઈ શકે. તમે સવારે ઊઠીને તરત જ પણ ફળ ખાઈ શકો.

પ્રોટીન્સ વિશે વિગતવાર

'પ્રોટીન' શબ્દ ગ્રીક ભાષાના શબ્દ 'પ્રોટીએઝ' પરથી ઊતરી આવ્યો છે. તેનો અર્થ 'મુખ્ય' અથવા 'પ્રથમ' છે. આપણા શરીરમાં પ્રોટીન મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. પ્રોટીન વગર શરીરનાં સામાન્ય કાર્યોને નુકસાન થાય છે. પ્રોટીન શરીરમાં નીચે આપેલી કેટલીક મહત્ત્વની કામગીરી

બજાવે છે.

૧. બહારનાં જંતુઓનો સામનો કરનારાં તત્ત્વો લોહીમાં પ્રોટીનની હાજરીને કારણે તૈયાર થાય છે, તેથી ચેપી રોગો સામે શરીરનું રક્ષણ થાય છે. આમ, પ્રોટીન શરીર માટે સૈનિકનું કામ કરે છે.
૨. સંકોચાઈ શકે તેવા (કોન્ટ્રેક્ટાઈલ) પ્રોટીન્સને કારણે શરીરનું હલનચલન તેમ જ સ્નાયુઓનું સંકોચન થાય છે. તેના વગર આ ક્રિયાઓ ખૂબ થોડા પ્રમાણમાં થાય છે.
૩. એન્ઝાઈમ્સની મદદથી મૅટાબોલિક અને બાયોકેમિકલની રસાયણિક પ્રતિક્રિયામાં તે યોગવાહી (catalyzing) કાર્ય કરે છે. શરીરની દરેક રસાયણિક પ્રક્રિયાઓ એન્ઝાઈમ્સની મદદથી જ થાય છે. જેમ કે શરીરમાં લીધેલા ખોરાકને કણ-કણમાં તોડવા માટેની પાચનક્રિયામાં એન્ઝાઈમ્સ મદદરૂપ થાય છે.
૪. શરીરને મગજ દ્વારા મળતાં સૂચનો ઝીલી લઈ તેને જરૂર હોય તે કોષો સુધી પહોંચાડે છે. હોર્મોનલ પ્રોટીન્સ સંદેશવાહક પ્રોટીન્સ તરીકે કામ કરે છે. (ઈન્સ્યુલિનની જેમ).
૫. પ્રોટીન શરીરમાં કોષો (સેલ) તથા પેશીઓ (ટીશ્યુ) બનાવે છે. કેરાટીન, કોલાજન અને ઈલાસ્ટીન જેવા સ્ટ્રક્ચરલ પ્રોટીન્સ આપણા માટે ખૂબ મહત્ત્વનું કામ કરે છે. વાળ, ત્વચા અને નખને તંદુરસ્ત રાખે છે. માંસપેશીઓને જોડી રાખવામાં, સ્નાયુઓને હાડકાં સાથે બાંધી રાખવામાં તેમ જ હાડકાંને એકબીજા સાથે બાંધવાની કૂર્ચા (અસ્થિબંધન) તેમ જ લિગામેન્ટ્સ બનાવવામાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.
૬. પોષક-ઘટકોને શરીરના એક ભાગમાંથી બીજા ભાગ સુધી પહોંચાડવાનું કામ પ્રોટીન હિમોગ્લોબિનની મદદથી કરે છે.

પ્રોટીનનું મુખ્ય કાર્ય શરીરને સુગઠિત અને તંદુરસ્ત રાખવાનું, તેમ જ શરીરની મરમ્મત કરવાનું છે. શરીરના બધા અવયવોને સુગઠિત રાખવાનું કાર્ય એમીનો ઍસિડમાંથી મળતાં પ્રોટીન દ્વારા થાય છે. એમીનો ઍસિડના જુદા જુદા વીસ વિષમ પ્રકારો છે. આપણે તેને ‘કક્કા’ કે ‘આલ્ફાબેટ’ સાથે સરખાવી શકીએ. કક્કાના જુદા જુદા અક્ષરોમાંથી જેમ શબ્દો બને છે, તે જ રીતે જુદા જુદા પ્રકારના એમીનો ઍસિડના મિશ્રણથી જુદા ખાસ પ્રકારના પ્રોટીન બને છે, જે વાળ, નખ તથા હાડકાં બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. તે કાર્ટીલેજ, હોર્મોન્સ અને એન્ઝાઈમ્સ બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. ઉપરાંત, શરીરમાં ઊર્જા ઉત્પન્ન કરવામાં, માંદગીમાંથી સાજા થવામાં, શરીરને તંદુરસ્ત રાખવામાં, તેના વિકાસ તથા વૃદ્ધિમાં, ચરબી ઓગાળવામાં, મન અને મગજને તેનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરવા દેવા જેવી શારીરિક ક્રિયાઓ પણ તેના દ્વારા જ થાય છે. એમીનો ઍસિડ મુખ્ય બે ભાગમાં વહેંચાયેલા છે : અનિવાર્યપણે આવશ્યક હોય તેવા એમીનો ઍસિડ (IAA) તથા અનિવાર્ય ન હોય તેવા એમીનો ઍસિડ (DAA). તેના નામમાં જ તેનો અર્થ સમાયેલો છે. અનિવાર્યપણે આવશ્યક હોય તેવો એમીનો ઍસિડ (IAA) શરીર તેને મળતા ખોરાકમાંથી બનાવે છે. તે શરીરમાં બનતો નથી. જ્યારે અનિવાર્ય ન હોય તેવો એમીનો ઍસિડ (DAA) શરીર જાતે બનાવે છે. તેના માટે આહાર કે અનાજ લેવાની જરૂર નથી.

તેથી, પાતળા, સુદૃઢ અને સુડોળ રહેવા માટે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સની જેમ પ્રોટીન પણ ઘણું મહત્ત્વ ધરાવે છે.

પ્રોટીનનું સૌથી મહત્ત્વનું કામ ચરબી ઓગાળવાનું છે. ચરબી ઓછી કરવા માટે શરીરમાં એકઠી થયેલી ચરબીને ગતિશીલ રાખવાની તેમ જ તેનું પરિભ્રમણ કરાવવાની ક્ષમતા શરીરમાં હોવી જોઈએ. અને આ ક્ષમતા હોય તો જ ચરબીનું રૂપાંતર ઉર્જામાં થાય છે. (સાદી ભાષામાં

કહીએ તો તેને 'ચરબી ઓગાળવી' કહે છે.) તેના માટે શરીરને પોષક-ઘટકો મળવા ખૂબ જરૂરી છે. તેમાં મુખ્યત્વે મેથોનાઈન નામનું અનિવાર્યપણે આવશ્યક એમીનો ઍસિડ મુખ્ય છે. ખોરાકમાં સમતોલ આહાર લેવાથી તેમ જ ઈંડાં, માછલી, દૂધ અને તેની બનાવટો ખોરાકમાં લેવાથી મેથોનાઈન મળે છે. (આ ઉચ્ચ પ્રકારનું પ્રોટીન છે.) જો ઓછા પ્રોટીનવાળો ખોરાક હોય તો તેમાં મેથોનાઈનની ઊણપ હોય છે, તેથી તે ખોરાક ચરબી ઓગાળવામાં મદદરૂપ નીવડતો નથી.

એમીનો ઍસિડ અને ઊંઘ

ઓછી ઊંઘ આવવાની અથવા એકધારી ગાઢ સળંગ ઊંઘ ન આવવાની સમસ્યા સામાન્ય છે. ગાઢ ઊંઘ લાવવા માટેનો સર્વશ્રેષ્ઠ માર્ગ તમારા આહારમાં સુધારો લાવો, અને તમારા ભોજનમાં એમીનો એસિડ વધારે હોય તેવી આહાર રાત્રે લો. જોકે ઊંઘવાની દવા (સ્લીપિંગ પીલ્સ) લેવાથી પણ ગાઢ ઊંઘ આવે છે, પણ તેનાથી સવારે તમે તાજગી નહીં અનુભવો, ટ્રાયાટોફન નામનો એમિનો ઍસિડ સેરોટોનીન અને મેલોટોનીન વધારે છે, અને તેના કારણે ઊંઘ સારી આવે છે. આ બંને તત્ત્વોને ન્યુરોટ્રાન્સમીટર કહેવામાં આવે છે, તેના કારણે મગજ શાંત રહે છે, તેમ જ સારી ઊંઘ લાવવામાં તે મદદરૂપ થાય છે. દૂધની બધી જ બનાવટોમાંથી ટ્રાયાટોફન મળી રહે છે અને તેથી જ રાત્રે સૂતી વખતે નાસ્તો કરવાના બદલે ખાંડ અથવા સ્વીટનર નાખ્યા વગર એક ગ્લાસ દૂધ પીઓ, અથવા તો રાત્રિના ભોજનમાં પનીર જેવી દૂધની બનાવટોનો સમાવેશ કરો અને ઘઉં, જુવાર, બાજરી, નાચની જેવા અનાજ સાથે તે લેવાથી વધારે આરામદાયક ઊંઘ આવશે.

વધારે પ્રોટીનવાળો આહાર (હાઈ પ્રોટીન ડાયેટ)

હમણાં હમણાં ઘણા સમયથી 'ડાયેટિંગ'ની દુનિયામાં પ્રોટીન લેવાની ઘેલછા ઘણી વધી ગઈ છે. જે લોકો વજન ઘટાડવા માંગે છે, તે સહુ 'હાઈ પ્રોટીન ડાયેટ' લેવા લાગ્યા છે. આપણા રોટલી અને ભાત ઘણાં સારાં હોવા છતાં તેને જાકારો મળી ગયો છે, અને ઈંડાની સફેદી અને ચિકનનો પગપેસારો થઈ ગયો છે. પણ એની આપણે કેટલી કિંમત ચૂકવીએ છીએ, તે તમે જાણો છો ખરા?

સત્ય ઘટના

'હેય, સાંભળ, હજી તો ચાર જ દિવસ થયા છે, ને મારું ૧ કિલો વજન ઘટી ગયું, માન્યામાં જ આવતું નથી, કે આ સાચું છે? તું જાદુગરણી છું કે શું? ઓ ગૉડ, હું કેટલું બધું વધારે ખાતી હોઉં છું! તો પછી મારું વજન કેવી રીતે ઘટયું? વળી મારા મન પર ડાયેટિંગ કરવાનો ભાર તો જરાયે નથી. મને એવું લાગતું જ નથી કે હું ડાયેટિંગ કરું છું. હું ચિડાઈ જતી નથી, ગુસ્સે નથી થઈ જતી, કે મારી જાતને અસહાય સમજતી નથી. ઋજુતા, આપણે એમ જ રહેવા ઈચ્છતા હોઈએ છીએ ને? અત્યારે મને ખૂબ જ સારું લાગે છે. મને સારું લાગવું જોઈએ? કારણ કે પહેલાં હું જ્યારે 'ડાયેટ' પર રહેતી, ત્યારે મને આટલું સારું નહોતું લાગતું.'

સવારે ૭-૦૦ વાગ્યે આ ઈ-મેલ મને મળ્યો. ઈ-મેલ કરનારા મારા આ ક્લાયન્ટે મને કહ્યું હતું, 'મને આશા છે કે હું તમારી પાછળ મારા પૈસા બરબાદ નથી કરતી, અને સાથે એ પણ આશા રાખું

છું કે તમારે શું કરવાનું છે, તે તમે બરાબર જાણો છો.' આ મારી ક્લાયન્ટ એટલે અમી.

સામાન્ય રીતે ક્લાયન્ટને હું જ્યારે પહેલી વખત મળું છું, ત્યારે તેની સાથે ચર્ચા-સલાહ વગેરે માટે લગભગ કલાક જેટલો સમય લેતી હોઉં છું, પણ અમી સાથે મેં અઢી કલાક જેટલો સમય ગાળ્યો. (મારી મદદનીશ પ્રાચી એના કારણે બહુ અપસેટ થઈ ગઈ હતી. પણ એ દિવસે અમીનો કેસ છેલ્લો હોવાથી તેણે તે ચલાવી લીધું હતું.) એની સાથે ગાળેલા સમય દરમ્યાન મને લાગ્યું કે અમી ખુશ નહોતી. મેં એને જે આહાર લેવાની સલાહ આપી હતી, એથી એ નાખુશ હતી, મૂળ મુદ્દે એને એમ લાગતું હતું કે મેં એને જે ડાયેટ-પ્લાન બનાવી આપ્યો હતો એને 'ડાયેટ' કહેવાય જ નહીં. અમી હમણાં જ લંડનથી ઘાટકોપર રહેવા આવી હતી (ઘાટકોપર એટલે શ્રીમંત ગુજરાતીઓની વસ્તી ધરાવતું મુખ્ય પરું.)

'પ્લીઝ તમે સમજો, હું વજન ઉતારવા માંગું છું, અને તેના માટે હું તમને ઘણી મોંઘી રકમ ચૂકવું છું.' (અસ્સલ ગુજ્જુ) આ ડાયેટ લેવાથી હું મારી દીકરીના 'સ્ટફ્ડ ટૉય' જેવી લાગીશ, મારે તો બાર્બી જેવા દેખાવું છે.' મેં તેને કહ્યું, 'તો પછી ખાવાનું શરૂ કરી દે.' મેં તેનાં કારણો આપતાં કહ્યું કે તું જો નહીં ખાય તો બાર્બી જેવી ચોક્કસ લાગીશ, પણ એ બહુ લાંબો સમય નહીં ટકે.' અમીની ઈચ્છા-શક્તિ ખૂબ મજબૂત હતી. અને તેને ડાયેટ માટે જે જે કરવાનું કહેવામાં આવતું, તેનો તે ચુસ્તપણે અમલ કરતી હતી. તેમાંયે જ્યારે તે માત્ર 'શેઈક-ડાયેટ' પર રહી હતી, ત્યારે તેને સૌથી વધારે સારું પરિણામ મળ્યું હતું.

સવારના નાસ્તામાં, બપોરના જમવામાં અને રાત્રે જમવામાં દરેક વખતે માત્ર મોંઘા પ્રોટીન શેઈક પર જ રહેતી માત્ર પ્રોટીન શેઈક જ, તે સિવાય બીજું તે કંઈ જ ખાતી નહીં. તેના કારણે તેનું વજન ચોક્કસ ઘટયું હતું. પણ શું ડાયેટિંગ બંધ કર્યા પછી અર્ધા સમયમાં જ તેનું વજન પાછું હતું તેના કરતાં બમણું વધી ગયું હતું? હા, ચોક્કસ વધી ગયું હતું, કારણ કે આ રીતે ડાયેટ કર્યા પછી આ રીતે વજન વધવું ખૂબ સ્વાભાવિક છે.

અમીને મેં નાસ્તામાં ઢોકળાં, બપોરના જમણમાં ફુલકા રોટલી, શાક અને કઢી વગેરે ખાવા માટે કહ્યું હતું, તેથી તે નારાજ હતી. તેણે કહ્યું, 'મારે હાઈ- પ્રોટીન ડાયેટની જરૂર છે, એના બદલે તમે મને ઢોકળાં, રોટલી વગેરે ખાવાનું કહો છો. ખરેખર તો હું 'ડાયેટ' વિશે એટલું બધું જાણું છું કે મારી જાતે જ મારો ડાયેટ-પ્લાન કરી શકું તેમ છું. મેં મારી કેટલીય બહેનપણીઓને 'ડાયેટ' માટેનાં સૂચનો કર્યાં છે, અને તેને અનુસરવાથી બધાંનાં વજન પણ ઘટયાં છે.' દસ વર્ષ પહેલાં અમીનું જેટલું વજન હતું, તેના કરતાં તેનું વજન ૩૦ કિલો વધી ગયું હતું. અત્યારે તે ત્રીસ વર્ષની આસપાસની વય ધરાવતી હતી. પણ વહેલાં લગ્ન થયાં. પરદેશમાં રહ્યા અને ત્યાં બાળકોનો જન્મ થયો, આ બધાં કારણોથી તેનું વજન વધી ગયું હતું. 'જો, હું જાણું છું કે કરીના કપૂર બધે જ કહે છે કે તે સવારના નાસ્તામાં પરાઠા ખાય છે. સાદું શાક, દાળ, રોટી, પાસ્તા વગેરે પણ ખાય છે, પણ તું આ માનવા જરાયે તૈયાર નથી. સાઈઝ ઝીરો એવી રીતે થાય? હું તમને મળીને સમજવા માંગું છું કે આ 'ડાયેટ' શું છે? રિયાલિટીમેં ક્યા હૈ?' અમી સમજવા માંગતી હતી.

મેં તેને સમજાવ્યું, 'અમી, જો તારે વજન ઉતારવું હશે, તો તારે ખાવું તો પડશે જ.' નહીં ખાવાથી શું થાય છે, તેનો તને અનુભવ થઈ ગયો છે. તારા શરીરને તંદુરસ્ત આહાર ખાવાની તક આપ, તારું શરીર જે આહારને માણી શકે તે ખા.' છેવટે કચવાતા મને તેણે 'આ પ્રયત્ન પણ કરી જોઉં' એમ કરીને મારો ડાયેટ- પ્લાન સ્વીકાર્યો હતો. કહેવાની જરૂર નથી કે તેણે માત્ર ચાર દિવસમાં એક કિલો વજન ઉતાર્યું હતું, અને તે પણ 'ખાઈને' – ભૂખ્યા રહીને નહીં. અને તેથી તે ઘણી ઘણી ખુશ હતી. અમી પર મેં કંઈ જાદુ નહોતું કર્યું. યોગ્ય ખોરાક લેવાનું તે સ્વાભાવિક

પરિણામ હતું.

અમીએ અને મારા કલાકાર (આર્ટ પ્રમોટર) ક્લાયન્ટે (પહેલા પ્રકરણમાં તેમનો ઉલ્લેખ કર્યો છે) 'ઉચ્ચ પ્રોટીન ડાયેટ' અજમાવી જોયો હતો. પણ તેની કેમ અસર ના થઈ?

પ્રોટીનને તેનું કાર્ય કરવા દેવા માટે [વિકાસ માટે, માંદગીમાંથી સાજા થવા માટે, શરીરની જાળવણી માટે, તમારા જીન્સ (આનુવંશિક કોષો) માટે] શરીરને કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ અને ચરબી મળવા જોઈએ. આ પોષક-ઘટકો વગર પ્રોટીન વ્યર્થ થઈ જાય છે. કહેવાતા પ્રોટીન ડાયેટમાં વધારે પ્રોટીનવાળા ખોરાકમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ અને ચરબી ઉમેરેલા હોય છે. જો તમારા શરીરને જોઈતું પ્રોટીન રોજના ખોરાકમાંથી મળી રહેતું હોય, તો પણ જો તેને કાર્બ્સ અને ચરબી ન મળે તો તે નકામું બની જાય છે. **એક જ સમયે વધારે પ્રમાણમાં પ્રોટીન લેવામાં આવ્યું હોય, તો ભવિષ્યમાં કામ આવે તેમ માનીને સંઘરી રાખી શકાતું નથી. એથી ઉલ્ટું, વધારાના પ્રોટીનમાંથી ડીએમિનેશન નામની પ્રક્રિયાની (એમીનો ઍસિડમાંથી એમીનો દૂર થાય છે) તેનું ચરબીમાં રૂપાતંર થાય છે.** તેના કારણે ગ્લુકોઝ ઓછો થવાથી લીવર પર બોજો વધી જાય છે. એનો અર્થ એટલો કે ખર્ચાળ અને પચવામાં ભારે પ્રોટીનનો (ઈંડાંની સફેદી, માછલી, ચિકન વગેરે શરીરના તંત્ર પર ભાર વધારે છે) ઉપયોગ ઊર્જા વધારવા માટે થાય છે, એટલું જ પ્રોટીન – એટલી જ ઊર્જા તમને એક કેળું ખાવાથી સહેલાઈથી મળી રહે છે. (વળી તે ખિસ્સાને પરવડે છે, અને સહેલાઈથી પચે છે.)

તેથી પ્રોટીન મેળવવા માટે કયો ખોરાક લેવો, તે નક્કી કરવામાં શાણપણ વાપરો. પ્રોટીન મેળવવા માટે તમે શાકભાજી ખાઓ, ઈંડાં કે માછલી ખાઓ, કે પછી ગોળીઓ કે સપ્લિમેન્ટ્સ ખાઓ, પણ એટલું યાદ રાખો કે તમારો આહાર સમતોલ ન હોય, અને માત્ર પ્રોટીન જ હોય તો તે લેવાથી ચીડિયા બની જવાય, અનિદ્રા, કબજિયાત, સ્નાયુઓનો ઘસારો, સ્વભાવમાં પરિવર્તન વગેરે આવી શકે. ટૂંકમાં, આ પ્રોટીન ઉપયોગી ન નીવડે, પણ એનાથી વજન ચોક્કસ ઘટે. જ્યારે શરીરને માત્ર પ્રોટીન અથવા ઓછા કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ મળે અથવા કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ જરાયે ન મળે ત્યારે શરીરમાં સંગ્રહિત થયેલું ગ્લાયકોજન (લીવરમાં અને સ્નાયુઓમાં સંગ્રહ થયેલો ગ્લુકોઝ) અને પાણી ઘટી જાય છે, અને એમીનો ઍસિડથી મળતી ઊર્જા બળી જાય છે અને તેની અસર સ્નાયુના કોષો પર થાય છે, અને તેના કારણે સ્નાયુઓનો ઘસારો થાય છે, અને શરીરને પાતળા રાખતા સ્નાયુઓ નબળા પડી જાય છે. અથવા તે નાશ પામે છે. માટે નિયમિત કસરત કરવાથી તેમ જ પ્રમાણસર કાર્બોહાઈડ્રેટ્સવાળો ખોરાક લેવાથી પ્રોટીનનો સમુચિત ઉપયોગ થાય છે. એનો અર્થ એ થયો કે ઊર્જા બાળવા માટે પ્રોટીનનો ઉપયોગ ન થવો જોઈએ, પણ તેના ઉચિત હેતુ માટે તેનો ઉપયોગ થવો જોઈએ.

ઓછા પ્રોટીનવાળો આહાર(લો પ્રોટીન ડાયેટ) – અસર કરતો નથી

કેટલાક લોકો વધારે પ્રોટીનવાળો આહાર લે છે, તો બીજી બાજુ એવા લોકો પણ છે, જે પ્રોટીનની અગત્યતા સમજતા નથી, અને પ્રોટીન લેવાનું ટાળે છે.

સત્ય ઘટના

મારા ક્લાયન્ટ્સ તેમના આહાર માટેનો પૂર્વ ઈતિહાસ મને કહેતાં ક્યારેય ખચકાતા નથી. આવી જ એક મુલાકાત કેદાર સાથે મારી થઈ. તે નિખાલસતાથી તેના 'ડાયેટ' અંગે મારી સાથે ચર્ચા કરવા લાગ્યો હતો. મને તેનું વજન વધારે પડતું નહોતું લાગ્યું, અને સમતોલ અને પૌષ્ટિક આહાર

લેવાની તેને લગન હતી. તેણે મને કહ્યું : 'મૅડમ, ડાયેટ પ્લાન' નક્કી કરતી વખતે એટલું યાદ રાખજો કે હું શુદ્ધ શાકાહારી છું. તમારે મને જે ખાવા આપવું હોય તે આપજો – કોઈ પણ ફળ, કોઈ પણ શાક, કોઈ પણ સૂપ – મને એનો વાંધો નથી, નો પ્રોબ્લેમ! તમે જે સૂચવશો, તે જ હું ખાઈશ, કેદારનું કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ વધારે હતું. કેદારના એક મિત્રે કેદારને મારી સલાહ લેવા મોકલ્યો હતો. તેના આ મિત્રનું 'યુરિક ઍસિડ'નું લેવલ વધારે હતું. કેદારનો ડાયેટ પ્લાન જોયા પછી તે મિત્ર મારી પાસે આવ્યો અને મને કહેવા લાગ્યો કે, 'તમે એને પ્રોટીન કેમ આપ્યું? મને તે સમજાવો. અને આટલા બધા પ્રમાણમાં પ્રોટીન લીધા પછી એનું લેવલ કેવી રીતે નીચે આવ્યું? રાઝ ક્યા હૈ મેડમ? કોઈ ગોળી આપો છે કે મંતર ફૂંકો છો?'

મેં તેને કહ્યું, 'કેદાર, તારી વાત કર.'

'અચ્છા, હું રોજ સવારે ૧ કિલો ફ્રૂટ ખાઉં છું. પછી માત્ર એક સિરિયલ, બપોરના જમણમાં જુવાર, લીલાં શાક, અને પછી સૂપ, સલાડ અને ફ્રૂટ રાત્રે જમવામાં લઉં છું. અને મારા શરીરની સિસ્ટમના શુદ્ધિકરણ માટે 'લાઈમ શૉટ્સ' લઉં છું. મેં પૂછ્યું, 'એ શું છે?' 'અરે, ૧૫થી ૧૬ લીંબુ નિચોવીને એકસાથે પી જવાનાં. ક્યા ક્લીન હોતા હૈ ટોટલ સિસ્ટમ? એવું લાગે છે કે જાણે અંદરથી બધું સાફ થઈ રહ્યું છે.' પણ એટલું કહ્યા પછી એનો મૂડ ઊતરી ગયો. નિરાશાભર્યા અવાજે એણે મને કહ્યું, 'પણ અત્યારે શું થયું ખબર છે? વજન તો ઓછું થઈ ગયું (૨૦ કિલો), પણ મારું કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ વધી ગયું છે. કોલેસ્ટ્રોલ વધવાથી હાર્ટ-એટેક આવે છે, એવી વાતો મેં બહુ સાંભળી છે. અત્યારે સ્થિતિ એવી છે કે હું લગભગ ચાલીસે પહોંચ્યો છું, મારા ધંધા-પાણી બહુ સારા ચાલે છે, એટલે કોઈ ચિંતા નથી. ફૅમિલીનું ટેન્શન તો ચાલ્યા કરે, પણ કંઈ ફિકર કરવા જેવું નથી. પણ વજન ઓછું થયા પછી આ કોલેસ્ટ્રોલ કેવી રીતે ઘટી ગયું, તે ખબર પડતી નથી.

મેં કહ્યું, 'કેદાર, પહલે તુમ અપના રાઝ બતાઓ. આખો દિવસ મંત્ર જપ્યા કરો છો? આખો દિવસ એકલા ફ્રૂટ પર કેવી રીતે નીકળે?'

'અરે, હું તો ફળાહારી છું, મેં જ્યારે પહેલી વાર ડાયેટિંગ કર્યું ત્યારે બે મહિના સુધી મેં માત્ર ફ્રુટ જ ખાધું હતું, એટલે તો વજન ઊતર્યું. વજન તો હટાના પડતા હૈ મૅડમ, આપકો તો પતા હોગા?'

'ત્યારપછી ગયા મહિનાથી મારા નેચરોપથ/ન્યુટ્રિશનિસ્ટે જુવારની એક રોટલી ખાવાની ચાલુ કરાવી. એમાં આયર્ન ઘણું વધારે હોય છે, તમને તો ખબર હશે.'

મેં ઠંડા દિમાગથી કહ્યું, 'ના, મને એવી કંઈ ખબર નથી.'

એણે નવાઈથી મને કહ્યું, 'મશ્કરી કરો છો ને?' 'ના, ખરેખર, આ મજાક નથી. કેદાર, આયર્ન, ક્યા આયર્ન? આયર્ન-લોહતત્ત્વને પચાવવા માટે અને એમાંથી હીમોગ્લોબિન બનાવવા માટે શરીર પાસે બીજું પણ કંઈ જોઈએ કે નહીં?'

'હા, એટલે તો ૧ કિલો ફ્રૂટ, મૅડમ.'

કેદારની વાત મારા માટે નવી નહોતી, કે નહોતો એનો ઉત્સાહ મારા માટે નવો. કારણ કે એ સમજતો હતો કે એ 'કુદરતી આહાર' પર છે. એણે ડાયેટિંગ શરૂ કર્યું તે પહેલાં તેનું વજન જોઈએ તેના કરતાં ૨૦ કિલો વધારે હતું. હવે એના ડાયેટમાં પ્રોટીન નહીં હોવાને કારણે એનું વજન ઝડપથી ઘટી ગયું હતું. પણ એનો આત્મવિશ્વાસ વધવો જોઈતો હતો. (આમ તો એ 'બિન્દાસ' પ્રકૃતિનો હતો) એના બદલે એને લાગતું હતું કે કંઈક ખોટું થઈ રહ્યું છે.' એ કંઈ તારવી શકતો નહોતો, એટલા માટે એ મારી પાસે આવ્યો હતો. 'અરે, તું તો શાહરુખ, આમીર જેવો લાગે છે ને કાંઈ? એના બદલે લોકો એને પૂછતા, 'અરે, શું માંદો થઈ ગયો હતો કે શું?'

'પણ મૅડમ, 'રેસ'માં સૈફ છે, ને એ મારો પ્રિય હીરો છે હં... સાચ્ચે, તમને એમ લાગશે કે એ તમારો ક્લાયન્ટ છે એટલે કહું છું, પણ એવું નથી. એણે 'રેસ'માં જે સ્ટાઈલો મારી છે!'' (એની આંખોમાં મારા તરફની પ્રશંસા અને માન છલકાતાં હતાં.)

'વાહ, એકદમ નવાબ સ્ટાઈલ. અનિલ કપૂર તો તેની આગળ ઝાંખો જ પડી ગયો હતો. અરે, મેં બિપાશા સામે તો નજર પણ નહોતી કરી, સાચ્ચે જ!'

'તમે જ કહો, આનાથી વધારે બીજો કયો સારો ડાયેટ હોઈ શકે? ફળ, ઓછાં તેલવાળાં અથવા તેલ વગરનાં શાક અને સૂપ, બધું બરાબર પરફેક્ટ! તોયે આ પ્રૉબ્લેમ થયો. એટલે કે જાડો હતો ત્યારે કોઈ પ્રૉબ્લેમ નહોતો, અને વજન ઘટાડયા પછી બધા પ્રૉબ્લેમ શરૂ થયા. અબ ક્યા કરે આદમી, બોલો?'

હવે તેના ડાયેટના અભ્યાસ પરથી મને સમજાયું કે તેના ડાયેટમાં પ્રોટીન્સ બિલકુલ નહોતાં, અને થોડા પ્રમાણમાં કાર્બ્સ હતાં, અને હા, ફાઈબર્સ પણ થોડા પ્રમાણમાં હતાં. પ્રોટીન અને ચરબી બિલકુલ નહીં. મને તો લાગ્યું કે 'લીંબુ શૉટ્સ' લઈને કિડની, લીવર વગેરેને શુદ્ધ કરવાના બદલે એક જ વસ્તુને વધારે શુદ્ધ કરવાની જરૂર હતી. અને તે વસ્તુ એટલે તેનું મગજ! કેદાર કેમ અકાળે વૃદ્ધ દેખાવા લાગ્યો હતો (તે ૩૦ વર્ષનો હતો, પણ ૩૮ વર્ષનો લાગતો હતો), તેનું કોલેસ્ટ્રોલ કેમ વધ્યું હતું, અને હીમોગ્લોબિનનું સ્તર કેમ ઘટયું હતું. (જેના કારણે તેના બપોરના જમવામાં (આયર્ન રીચ) લોહતત્ત્વની ભરપૂર એવી જુવારની એક રોટલી આપવામાં આવતી હતી) તે બધાં કારણો સમજાવીને હું તમને કંટાળો નહીં આપું.

કેદારના ડાયેટમાં માત્ર ચરબી નહીં, પ્રોટીન પણ નહોતું. જ્યારે શરીરને પ્રોટીન જેટલું અગત્યનું પોષક ઘટક મળતું નથી, ત્યારે એમીનો ઍસિડની ઊણપને કારણે શરીરના સ્નાયુઓ તૂટી જાય છે. પ્રોટીન જેવા મુખ્ય પોષક તત્ત્વની ઊણપને કારણે તમારો લિપિડ પ્રોફાઈલ, કોલેસ્ટ્રોલ અને ટ્રાયગ્લેસેરાઈડનું સ્તર ઊંચું જાય છે, અને તેથી તણાવ અનુભવાય છે અને હીમોગ્લોબિન એટલે માત્ર લોહતત્ત્વ (આયર્ન) નહીં, પણ આયર્ન (હિમ) + પ્રોટીન (ગ્લોબીન). પ્રોટીન અને કૅલરી ન હોય તે વખતે જુવાર પચી જશે, અને તેમાંથી હીમોગ્લોબિન બનશે, તે વિચારવું એ નરી મૂર્ખતા છે. જ્યારે કૅલરીનો અભાવ હોય ત્યારે હીમોગ્લોબિન બનાવી શકે તેવા એક પણ પોષક તત્ત્વો તે આહારમાં હોતાં નથી.

આ બધું જ્યારે મેં કેદારને સમજાવ્યું ત્યારે એ ભાંગી પડયો હોય તેમ મારી સામે જોતો હતો, 'એટલે કે આટલી બધી મહેનત કર્યા પછી હું તો લૂંટાઈ ગયો! સૉરી મૅડમ.'

'કેદાર, થવાનું હતું તે થઈ ગયું. તને કેવું ખરાબ લાગતું હશે તે હું સમજી શકું છું.'

તોયે કેદારે મને કહ્યું : 'પણ બધા ઋષિ-મુનિઓ તો આ જ ખાતા હતા ને?' જ્યારે તે માત્ર ફળના ડાયેટ પર હતો, તે યાદ કરીને કહ્યું. 'હા, કેદાર, પણ તમે તો ઋષિ-મુનિ નથી ને? તમે તો શૅર-બજારમાં પૈસા લગાવો છો, તમે જંગલમાં રહીને ધ્યાન-ધરણાં તો નથી કરતા ને? તમારી જીવન-શૈલી જુદી છે, બરાબર ને?'

'હા... એ વાત તો બરાબર. માત્ર સવારે ઘરેથી નીકળતા પહેલાં લક્ષ્મીજીની પૂજા કરું છું. તમારે પણ લક્ષ્મીજીની પૂજા કરવી જોઈએ. પણ લક્ષ્મીજી બેઠેલાં સ્વરૂપમાં હોવાં જોઈએ, ઊભા રહેલા સ્વરૂપમાં નહીં, હોં, નહીં તો શું થાય? લક્ષ્મીજી ચંચળ છે ને? નીકળી જાય.'

ઓકે, હવે મેં કેદાર માટે ડાયેટ પ્લાન તૈયાર કર્યો. ફરી એનો એ જ પ્રશ્ન : 'આટલું બધું ખાઈશ, તો પાતળો કેવી રીતે થઈશ?'

‘કેદાર, નહીં ખાય તો રહીશ પાતળો? પહેલા વિચારી જો. કોલેસ્ટ્રોલ વધ્યું છે, ટ્રાયગ્લેસેરાઈડ વધી શકે તેમ છે (તે બૉર્ડરલાઈન પર જ હતું) એ વધે તો ડાયાબીટિસ થઈ શકે. એકપછી એક બધું ઉમેરાયા કરશે. તમારે શું કરવું છે તે બોલો. યુવાન દેખાવું છે? માથા પર વાળ જોઈએ છે? તો પહેલા શરીરનું કંઈક કરો. એમાં થોડું રોકાણ કરો. એમાં પોષક તત્ત્વો ઉમેરવાં પડશે. અસ્સલ ગૃહસ્થીની જેમ ખાઓ, ઋષિમુનિની જેમ ન ખાઓ.’

‘હા, એ વાત તમે સાચી કહી, છેવટે તો હું કુટુંબપ્રિય વ્યક્તિ છું.’

મારા અભિપ્રાય પ્રમાણે ‘ડાયેટિંગ’ની બાબતમાં પહેલેથી જ ઘણા અભિપ્રાયો ધારી લેવામાં આવતા હોય છે – જેમ કે આંખ નીચે કાળા કૂંડાળાં થતાં જાય છે, નખ તૂટી જાય છે, વાળ ઊતરે છે, ગુસ્સો અને હતાશા અનુભવાય છે – આ બધું પ્રોટીનની ઊણપને કારણે થાય છે. વાળની ચમક તેમ જ વૃદ્ધિ માટે, મજબૂત નખ માટે તેમ જ સુંવાળી ત્વચા માટે એમીનો ઍસિડ ખૂબ જરૂરી છે અને એમીનો ઍસિડની તમારા દેખાવ પર જ નહીં, ચરબી ઓગાળવાની પ્રક્રિયા પર પણ અસર પડે છે.

દુ:ખની વાત એ છે કે જ્યારે યોગ્ય ખાવાની વાત કરીએ, ત્યારે એનો કોઈ ‘શૉર્ટ-કટ’ નથી. હાઈ પ્રોટીન અને લો પ્રોટીન (વધારે પ્રોટીન અને ઓછા પ્રોટીન) ડાયેટ – બંને ડાયેટ તંદુરસ્તી સુધારવામાં અને શરીરના બંધારણ માટે નિષ્ફળ ગયા છે.

‘ડાયેટ પર જવાનો’ મુખ્ય હેતુ તંદુરસ્તી સુધારવા માટેનો તેમ જ સ્વસ્થ રહેવાની સમજણ વધારવા માટેનો હોવો જોઈએ. પ્રોટીનની બાબતમાં મધ્યમ માર્ગ કે વચલો માર્ગ અપનાવવો હિતાવહ છે, સુરક્ષિત છે. એટલે કે તમારા આહારમાં પ્રોટીન પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં લો, અને પ્રોટીનને તેનાં મુખ્ય કામ કરવામાં મદદ મળી રહે તે માટે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ અને ચરબીયુક્ત સમતોલ આહાર લો. **આપણાં શરીરને અંદાજે શરીરના એક કિલોગ્રામ વજન બરાબર એક ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર હોય છે.** એટલે કે તમારું વજન ૬૦ કિલો હોય તો તમારે એક દિવસમાં ૬૦ ગ્રામ પ્રોટીન લેવું જોઈએ. મોટા ભાગના લોકો તેમને જોઈતું પ્રોટીન લેતા નથી માટે તમે પૂરતું પ્રોટીન લો છો કે નહીં, તે બાબત માટે વ્યાવસાયિક ડાયેટિશિયન જ તમને સલાહ આપી શકે.

તમારા જીવનગાળા દરમ્યાન અલગ અલગ તબક્કે પ્રોટીનનું પ્રમાણ બદલાયા કરતું હોય છે. યુવાન અને કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશતાં બાળકો, ગર્ભવતી અને સ્તનપાન કરાવતી મહિલાઓ, વૃદ્ધ અને/અથવા તણાવમાં રહેતી વ્યક્તિઓએ શરીરના ૧ કિલોગ્રામે એક ગ્રામ પ્રોટીનના બદલે વધારે પ્રોટીન લેવું જોઈએ. નિયમિત વ્યાયામ કરનારી વ્યક્તિઓએ તેમ જ વારંવાર મુસાફરી કરતી વ્યક્તિઓ વગેરેએ પણ તેમના શરીર માટે વધારે પ્રોટીન લેવું જોઈએ. જે વ્યક્તિઓને માનસિક તણાવ હોય, સર્જરી કરાવી હોય, લાંબી માંદગીમાં સપડાયા હોય અથવા ભૂખ્યા રહ્યા હોય તેવી વ્યક્તિઓના શરીરમાંથી ૪૦% જેટલું પ્રોટીન થોડા દિવસોમાં જ વેડફાઈ જાય છે. આ સમયમાં માત્ર પ્રોટીનનું જ નહીં, પણ ટોટલ કૅલરીનું પ્રમાણ પણ વધારે લેવું જોઈએ. જ્યારે તમે પ્રોટીન પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં લેશો, તો તમે મજબૂત અને સ્વસ્થ રહેશો, સારી ઊંઘ મેળવી શકશો અને સુંદર દેખાશો.

જો તમે ચાર નિયમોને અનુસરશો, અને કૅલરી પ્રમાણે પોષક-ઘટકોનું પ્રમાણ વધારશો, તો તમે તંદુરસ્ત રહેશો. જોકે તમે બહાર વધારે ફરતા હો, કે મુસાફરી વધારે કરતા હો, તો હું તમને (પ્રોટીન સપ્લિમેન્ટ્સ) વધારાના પ્રોટીન્સ બહારથી લેવાની સલાહ આપું છું.

તારા નિતંબ લૉલીપૉપ જેવા બની ગયાછે

શીર્ષાસન કરતી વખતે હું હલી ગઈ, અને મેં સમતુલા ગુમાવી દીધી. ત્યારે મારા યોગના ગુરુ કોબાદે મને કહ્યું : 'તારું શરીર લોલીપોપ જેવું બની ગયું છે.' એ સાંભળીને હું તો જાણે જમીન પર જ ઢળી પડી! કોબાદ સર મને કહેવા લાગ્યા, 'તેં શું કર્યું, અત્યાર સુધી?' હું તે વખતે સિકકીમ ટ્રેકિંગ માટે ગઈ હતી, અને ત્યાં રોજના ૧૬ કિમી. ચાલતી હતી. તેમણે મને ફરી કહ્યું 'તું ત્યાં બરાબર ખાતી હતી કે નહીં? તારા સ્નાયુઓ તદ્દન ઢીલા પડી ગયા છે. મસ્તક ટટ્ટાર રાખી શકવાની ક્ષમતા તારા નિતંબોએ ગુમાવી દીધી છે. માટે હવે ફરી યોગ્ય આહાર લેવાનું અને ડાયેટમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ સુધારવાનું શરૂ કર.'

કોબાદ સર સિવાય બીજા ઘણા લોકોએ ટ્રેકિંગ પરથી આવ્યા પછી મારા ઘટી ગયેલા વજનની ટીકા કરી હતી. ખૂબ જ ચોકસાઈથી કહું તો માત્ર સાત દિવસમાં મારું વજન ૩ કિલો ઘટી ગયું હતું. મને એમ લાગતું હતું કે માંદી પડી ગઈ છું. કોબાદ સરે મને કહેલું : 'વેઈટ ગયા, સ્ટ્રેન્થ ભી ગયા, ક્યા ફાયદા?' સાચી જ વાત હતી, મારે એમની વાત માનવી પડી.

દિવસમાં ૧.૬ કિ.મી.થી યે ઓછું ચાલનારી હું ૧૬ કિ.મી. દરરોજ ચાલતી હતી. મારા શરીર પાસેથી હું ઘણું વધારે કામ લેતી હતી. ટ્રેકિંગ દરમ્યાન રસ્તો તો ચઢાવ-ઉતારવાળો હોય જ, અને તેવા રસ્તે હું ૩૮૦૦ મીટરની ઊંચાઈએ ચઢી હતી. પણ તે વખતે મારા શરીરમાં થતા સ્નાયુઆને થતા નુકસાનને સુધારવા માટે મેં મારા ખોરાકમાં પ્રોટીનનું સ્તર વધાર્યું હતું? ના, મારાથી અજાણતા એ મોટી ભૂલ થઈ ગઈ હતી (એ દરમ્યાન હું લપસી પણ પડી હતી) અને એના કારણે શીર્ષાસન વખતે હું ટટ્ટાર મસ્તક રાખી ન શકી, એમાં કંઈ નવાઈ નથી. જ્યારે પ્રવૃત્તિઓ વધારે કરવામાં આવે ત્યારે પ્રોટીનમાં પણ વધારો કરવામાં ન આવે તો સ્નાયુઓને નુકસાન પહોંચે છે – અને હકીકતમાં મને તેનો સાચો અનુભવ થઈ ગયો છે.

યોગ્ય પ્રોટીનની પસંદગી કરતી વખતે

માંસ, માછલી, ઈંડાં, દાળ, દૂધ અને દૂધની બનાવટો તેમ જ સોયા – બધામાં પ્રોટીન રહેલું છે. એ સિવાય બીજા આહારમાં પ્રોટીન ખૂબ થોડા પ્રમાણમાં હોય છે. જીવ-વિદ્યાની દૃષ્ટિએ (બાયોલૉજિકલ) દૂધના પાઉડરમાંથી બનાવેલ વ્હે પ્રોટીનનું મૂલ્ય ઘણું વધારે છે. (જુઓ 'વ્હે પ્રોટીન'નું બોક્સ) પ્રોટીનની રોજિંદી જરૂરિયાતને પહોંચી વળવા માટે અથવા તમારા ડાયેટમાં વધારાનું પ્રોટીન (સપ્લિમેન્ટ) મેળવવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. દાળ, રાજમા, છોલે જેવાં કઠોળમાંથી માત્ર પ્રોટીન જ નહીં, જરૂરી કાર્બ્સ અને ફાઈબર્સ પણ મળે છે, જે ઘણું મહત્ત્વનું છે.

જોકે, બિનશાકાહારી આહારમાંથી વધારે પ્રમાણમાં પ્રોટીન મળે છે. (તેમાં IAA અને DAA બંને હોવાથી ગુણવત્તા અને માત્રા બંને દૃષ્ટિએ), અને તેમાં ચરબીનું પ્રમાણ પણ વધારે હોય છે. (ખાસ કરીને તેમાં ખરાબ અને સંતૃપ્ત ચરબી જોવા મળે છે) અને ફાઈબર્સની ઊણપ હોય છે. **અને તે જ કારણે હું મારા ક્લાયન્ટને લાલ માંસ (રેડ મીટ) ન ખાવાની સલાહ આપું છું. કારણ કે તેમાં ખૂબ જ વધારે પ્રમાણમાં સંતૃપ્ત (સેટયુરેટેડ) ચરબી હોય છે).** માંસ ખાતી

વખતે તેની ઉપરથી બધી ચામડી અને ચરબી કાઢીને પાતળા ટુકડા પસંદ કરીને ખાવા જોઈએ.

બાકીના બીજા બધા પ્રકારોમાંથી પ્રોટીન રોજ લઈ શકાય. ચિકન કરતાં માછલી અને ઈંડાં સારાં છે. માછલીને વધારે માર્ક્સ આપી શકાય. કારણ કે તેમાંથી ઓમેગા-૩ નામનો ફૅટી ઍસિડ વધારે પ્રમાણમાં મળે છે. પણ હંમેશાં યાદ રાખો : બિનશાકાહારી પ્રોટીનને પચાવવાનું તમારા શરીર માટે અઘરું છે. તે પ્રમાણમાં ભારે છે. સોયાનો ઉપયોગ કરવો સારો છે. પરંતુ તેનાથી ઈસ્ટ્રોજનના સ્તરમાં વધારો થાય છે (શરીરમાં રહેલા ફીમેલ – સ્ત્રૈણ – હોર્મોન), તેથી તેનો વધારે પડતો ઉપયોગ ન થવો જોઈએ. તમને જો સોયા પસંદ હોય તો દિવસમાં તેની એક જ વાનગી ખાઓ, તેનાથી વધારે નહીં.

ઘણા શાકાહારી લોકો પ્રોટીન મેળવવા માટે માત્ર સોયા પર મારો ચલાવે છે એ સારું નથી. પ્રોટીન મેળવવા માટે જુદા જુદા પ્રકારનાં પ્રોટીન મળે તેવો આહાર પસંદ કરવો જોઈએ. કારણ કે દરેક પ્રકારમાં અલગ-અલગ દ્રવ્યો ધરાવતા એમીનો ઍસિડ રહેલા હોય છે. શાકાહારી વ્યક્તિઓએ હંમેશાં જુદા જુદા આહારની બનાવટોનું મિશ્રણ કરીને ખાવું જોઈએ. કારણ કે મોટા ભાગના શાકાહારી આહારમાં મર્યાદિત પ્રમાણમાં એમીનો ઍસિડ હોય છે. એટલે રોટલીમાં જે એમીનો ઍસિડ ન હોય, તે દાળમાંથી મળી રહે છે, અથવા ભાતમાં જે ન હોય તે કઢીમાંથી મળી રહે છે (દહીંમાંથી કઢી બનાવાય છે), અથવા આપણી ભારતીય પરંપરા પ્રમાણે રસોઈમાં વપરાતા તલ અને જીરુમાંથી મળતાં પ્રોટીન શાકમાં રહેલા પ્રોટીનની કમી પૂરી કરે છે. મેં અગાઉ બતાવ્યું છે તે મુજબ પ્રોટીનમાં રહેલો એમીનો ઍસિડ, ખાસ કરીને તેમાં રહેલું IAA તત્ત્વ ખૂબ મહત્ત્વનું છે. કુલ મળીને આઠ પ્રકારના IAAs છે, અને આપણા મુખ્ય ભોજનમાં તે બધાં આપણે લેવાં જોઈએ. બિનશાકાહારી વ્યક્તિઓ માટે તે સરળ છે. પણ તે છતાં, આપણે આપણા દિવસ દરમ્યાનના આહારની પસંદગી કરતી વખતે IAAsની કમી ન રહે, તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. એટલે શાકાહારી વ્યક્તિઓ પણ દિવસ દરમ્યાન વિવિધ પ્રકારનો આહાર પસંદ કરે તો તેમને પણ બધાં જ IAAs મળી શકે છે.

તમે પ્રોટીન કેવી રીતે ખાશો ?

આપણે કેટલું પ્રોટીન લેવું જોઈએ, અને તે પ્રોટીનનો યોગ્ય ઉપયોગ કઈ રીતે નક્કી કરશો, તે મેં અહીં બતાવ્યું છે.

- તમારા ભોજનમાંથી મળતી કુલ કૅલરી : જો તમારા શરીરને જોઈતી પૂરતી કૅલરી તમારા આહારમાંથી નહીં મળી હોય તો તમે લીધેલા પ્રોટીનનો ઉપયોગ ઊર્જા ઉત્પન્ન કરવામાં થશે, તમારા શરીરમાં જ્યાં સમારકામની જરૂર હશે, ત્યાં નહીં થાય.
- રાંધવાની પદ્ધતિ : મોટા ભાગના પ્રોટીનવાળા ખોરાકને સારી રીતે ચઢવા દેવું જોઈએ, તો જ તે જઠરમાં સારી રીતે પચી શકે છે. દરેક પ્રકારનાં માંસ, ઈંડાં, અને કઠોળને આ લાગુ પડે છે. માત્ર માછલી અને બધા પ્રકારની દૂધની બનાવટો કાચી ખાઈ શકાય છે. પ્રોટીન જ્યારે સારી રીતે ચઢ્યું ન હોય, અથવા ઓછું ચઢ્યું હોય ત્યારે તે તકલીફ ઊભી કરે છે. પ્રોટીનને ચઢવા માટે ખાસ્સો સમય લાગે છે. તમે ક્યારેય ઓછા ચઢેલા ચિકન બ્રેસ્ટ, રાજમા કે ભાત ખાધા છે? કેવો અનુભવ થયો છે?
- અને સૌથી વધારે મહત્ત્વની તમારી માનસિક સ્થિતિ છે. એક દાખલો લઈએ. જો સોનુ અને મોનુ એક જ સરખા વજનના, એકસરખા એમીનો ઍસિડ ધરાવતા પ્રોટીન લે તો તે બંનેનાં શરીર તે પ્રોટીનનો (તે ચિકન બ્રેસ્ટ હોય કે, રાજમા-ચાવલ હોય) જુદો જુદો ઉપયોગ કરશે.

સોનુ નિયમિત વ્યાયામ કરે છે (તેથી તેનાં આંતરડાં મજબૂત અને સ્વસ્થ છે), ખાતી વખતે ટી.વી. નથી જોતો કે નથી ચૅટ કરતો. તેનો આહાર બરાબર ચઢેલો હોય છે. ખાતી વખતે તે તેની સ્ત્રી-મિત્રની સાથે ગપ-સપ કરે છે. બીજી બાજુ, મોનુ વ્યાયામ કરતો જ નથી, તે બાબતમાં તે આળસુ છે (તેથી તેનું જઠર (સ્ટમક) નબળું છે, તેની પાચનશક્તિ પણ નબળી છે) ખાતી વખતે તે ફરતાં ફરતાં ખાય છે, અને ફોન પર કોઈની સાથે ગુસ્સાથી બરાડા પાડતો જાય છે. હવે તમે જ કહો, કોણ વધારે સારી રીતે પ્રોટીન પચાવી શકશે? સોનુ? તમને પૂરેપૂરા માર્ક્સ મળે છે! જોકે આ નિયમ દરેક પ્રકારના આહારને લાગુ પડે છે, પણ પ્રોટીન પચવામાં ભારે હોવાથી આ નિયમ તેને ખાસ લાગુ પડે છે.

વ્હે પ્રોટીન

છાપાઓમાં વ્હે પ્રોટીનને વ્હીસ્કી, રમ, જીન, બીયર, અરે, ઘાસ કરતાં પણ વધારે ખરાબ ચીતરવામાં આવ્યું છે. વ્હે પ્રોટીન દૂધના પાઉડરમાંથી બનાવવામાં આવે છે, અને તે પાઉડરને પાણીમાં ઓગાળીને પીવાના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. વ્હે પ્રોટીનની બાયોલૉજિકલ વૅલ્યૂ (જીવ-વિદ્યાને લગતી ગુણવત્તા) ઘણી વધારે છે. જેટલો વ્હે પાઉડર તમે લીધો હોય, તે તેનું કામ શરીરમાં પૂરેપૂરી રીતે કરે છે, અને શરીરમાં પૂરેપૂરો ભળી જાય છે. વ્હે પાઉડરમાંથી વ્હે છૂટું પાડીને ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. તે મારા જેવા શાકાહારીઓ માટે વરદાનરૂપ બની જાય છે, કારણ કે તેમાંથી મળતું લેકટોઝ શાકાહારીઓનાં જઠર તેમ જ આંતરડાંઓને તકલીફ આપતું નથી.

એવું માનવામાં આવે છે કે વ્હે પ્રોટીન લેવાથી કિડની, લીવર અને હૃદયને નુકસાન થાય છે, પણ તે સાચું નથી. ક્રિકેટરો, સુપર-સ્ટાર અને ડૉક્ટરો કહેવાતા 'પ્રોટીન ડ્રિન્કની જોરશોરથી જાહેરખબર કરતા હોય છે, અને તેમાં ખાસ કરીને બાળકોને નિશાન બનાવે છે. (કારણ કે બાળકોનાં માતા-પિતા બાળકોની ઊંચાઈ વિશે વધારે ચિંતા કરતાં હોય છે), પણ હકીકતમાં આ 'પ્રોટીન-ડ્રિન્ક'માં ખાંડ ઘણી વધારે અને પ્રોટીનનું પ્રમાણ નહિવત્ હોવાથી તે ફાયદો કરવાના બદલે નુકસાન વધારે કરે છે, અને બીજું, પોષક-ઘટકોને કોઈ ખાસ ઉંમર સાથે સંબંધ નથી હોતો. બીજી બાજુ, વ્હે પ્રોટીન શરીરના તંત્ર માટે સરળ છે, તે પચવામાં સહેલું છે, અને તેમાં ખાંડ હોતી નથી. જો તમે રોજ વેઈટ-ટ્રેનિંગ કરતા હો, અથવા લાંબા અંતર સુધી દોડતા હો તો, તમારા માટે 'વ્હે પ્રોટીન' જરૂરિયાત બની જાય છે. (તે વિવિધ 'ફ્લેવર'માં મળે છે: ચોકલેટ, વેનિલા, સ્ટ્રોબેરી વગેરે.)

ચેતવણી : વ્હે પ્રોટીન સપ્લિમેન્ટ (વધારાનું) છે. જો તમે યોગ્ય ખોરાક લીધો ન હોય, તો તે તેનો વિકલ્પ ન બની શકે. તમારે વધારે પ્રોટીન, કાર્બ અને ફૅટ હોય તેવો સમતોલ આહાર તો લેવો જ જોઈએ. સમતોલ આહાર લીધા પછી જ વ્હે પ્રોટીન તમને ઉપયોગી થઈ શકશે. 'અતિ સર્વત્ર વર્જયેત્' – કોઈ પણ વસ્તુનો વધારે પડતો ઉપયોગ કરવાથી, કે તેના પર વધારે આધાર રાખવાથી તેનો વધારે ફાયદો થતો નથી, તે જ રીતે માત્ર પ્રોટીન લેવાથી તેનો ફાયદો થતો નથી.

શાકાહાર વિરુદ્ધ માંસાહાર

હું જ્યારે પ્રોટીન વિશે વાત કરું ત્યારે શાકાહાર વિરુદ્ધ માંસાહારની ચર્ચાને ટાળી જ ન શકું. આ હરહંમેશ ચાલતી ચર્ચામાં પૂર્ણ અને અપૂર્ણ પ્રોટીન સિવાય બીજું ઘણું વધારે હોય છે, પણ હું તો પ્રોટીનને જ ખાસ મહત્ત્વ આપું છું.

એટલે શું સારું? શાકાહાર કે માંસાહાર? કેટલાય લોકો પોતે શાકાહારી છે, તેમ કહેવડાવવા માટે ખૂબ જ ગૌરવ અનુભવતા હોય છે. શાકાહારી હોવા પાછળ તેમની અહિંસા અને સર્વ પ્રત્યે કરુણાની ભાવના રહેલી છે એટલે તમે જ્યારે વેજી સાથે કોક, વેજી ડીલાઇટ, પિત્ઝા સાથે પેપ્સી, પૂરી, ભાજી, શિખંડ, છોલે-ભટૂરે, દાલ-બાટી, જલેબી, ચૂરમા, રસગુલ્લા વગેરેના ઑર્ડર કરો છો ત્યારે તમને એમાં હિંસા નથી લાગતી? તમે તમારા જઠરને (સ્ટમક) જ મારી નાંખો છો. વધારે પડતો ખોરાક તમારા જઠરમાં નાંખવો એ એક પ્રકારની ક્રૂરતા જ છે, અને તમે તમારા પોતાના જઠર પ્રત્યે એ ક્રૂરતા આચરો છો.

કદાચ પાંજરામાં કે હાથલારીમાં ઠાંસોઠાંસ ભરેલાં મરઘીનાં બચ્ચાંને (ચિકનને) જોઈને કે બલિ પર ચઢતા બકરાને જોઈને અરેરાટી થઈ જતી હશે, કદાચ તમે જમવા બેઠા હો તે જ ટેબલ પર ચિકન કે એવી બીજી કોઈ માંસાહારી વાનગી તમે સહન નહીં કરી શકતા હો, કે માંસાહારી વ્યક્તિઓ પ્રત્યે તિરસ્કાર થતો હશે. પણ ખરેખર તમારા હૃદયમાં દયા કે કરુણા છે? કે તમારી કરુણા માત્ર પશુઓ પૂરતી મર્યાદિત છે? (મિસિસ મેનકા ગાંધીની અહીં બચાવ નથી કરતા.)

માનવશરીરની રચના એવી છે કે તે શાકાહારી ભોજન વધારે સારી રીતે પચાવી શકે છે, તે હવે સાર્વત્રિક રીતે પુરવાર થઈ ચૂક્યું છે. તે ઉપરાંત શાકાહારી લોકોના કારણે દુનિયામાં અનાજની સમસ્યા થતી નથી. (અને ગ્લોબલ વૉર્મિંગ માટે પણ તે મદદરૂપ છે. કારણ કે પશુઓ દ્વારા બહાર કાઢવામાં આવતો કાર્બન ડાયૉક્સાઈડ ગ્લોબલ વૉર્મિંગની પ્રક્રિયામાં ઝડપથી ઉમેરો કરે છે) અહીં આપણે એ સમજવાની જરૂર છે કે શાકાહારી હોવું કે બિનશાકાહારી હોવું તે અંગત પસંદગી ધરાવે છે.

શાકાહારી લોકોએ (હું પણ જન્મથી શાકાહારી છું, અને શાકાહારી રહેવા માંગું છું) એ સમજવાની જરૂર છે કે શાકાહારી હોવું એટલે અહિંસા, અને સર્વ પ્રત્યે કરુણા, અને પોતાની જાત પ્રત્યે પણ કરુણા દાખવવાનો વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરવો તે. જોકે 'અહિંસા' શબ્દ ખૂબ ગહન અર્થ ધરાવે છે.

(મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીએ તે શબ્દ આપણને આપ્યો છે, અને તેમની આ ફિલોસોફીને કારણે તે 'મહાત્મા'નું બિરુદ પામ્યા છે, અને સમગ્ર રાષ્ટ્રની છબીમાં તે સમાઈ ગયા છે). તે માત્ર ઉપરછલ્લી રીતે ન જોવાય. ઈંડાં વગરની પેસ્ટ્રીમાં કે નજીકમાં નૉન-વેજિટેરિયન રેસ્ટોરન્ટ થવા ન દેવામાં કે તમારા વિસ્તારની બધી જ રેસ્ટોરામાં માત્ર શાકાહારી ભોજન રાખવાના આગ્રહમાં જ અહિંસા સમાઈ જતી નથી. અને દરેક વસ્તુની જેમ અહિંસાની શરૂઆત તમારી જાત પ્રત્યે સભાનતાથી કરવી જોઈએ. જો તમારા જઠરમાં (સ્ટમકમાં) બધી જ જાતનો ખોરાક ઠાંસ્યા કરશો, તો તમે શાકાહારી હોવાના તમામ ફાયદા ખોઈ બેસશો. મરઘીઓનાં બચ્ચાંઓથી (ચિકનથી) ઠાંસોઠાંસ ભરેલાં વાહનો કરતાં

ઠાંસોઠાંસ ભરેલું જઠર (સ્ટમક) વધારે દયાજનક સ્થિતિ સર્જે છે.

બીજી બાજુ બિનશાકાહારી લોકો ઘાસ-ફૂસ ખાનારા શાકાહારીઓની દયા ખાતા અટકતા જ નથી. એમની હંમેશની દલીલ રહી છે કે શાકાહારી લોકો લાલ માંસમાંથી મળતા ઉચ્ચ પ્રકારના પ્રોટીનથી અને તેના સ્વાદથી વંચિત રહી જાય છે. પણ મને સાચું કહેજો આખી રાત ક્લબમાં ભેગા થયા પછી વહેલી સવારે ત્રણ વાગ્યે 'બડે મિયા'માં ચિક્કાર ચિકન-બિરિયાની ખાધી હોય કે બીજા દિવસથી મટન કે ચિકન મળવાના જ ન હોય તેમ ખાધા કર્યું હોય તો તમારું શરીર કેટલું પ્રોટીન સંગ્રહી શકશે?

ફરી કહું છું કે આપણા શરીરની પાચન-શક્તિ અને પ્રોટીનને સમાવવાની શક્તિ આપણી માનસિક સ્થિતિ પર, દિવસના સમય પર અને સૌથી વધારે અગત્યનું આપણને કેટલો સંતોષ છે, તેના પર આધાર રાખે છે. જો તમે તમારી પ્રિય ચિકનની ડિશ દબાવીને ખાધી હોય અને એમ માનતા હોય કે તેમાંથી મળતા પ્રોટીનનું ચરબીમાં રૂપાંતર નહીં થાય, તો તમે ખોટા આશાવાદી છો.

તમે શાકાહારી હો કે માંસાહારી , તમે તમારી જાત પ્રત્યે અને તમારા જઠર (સ્ટમક) પર દયાભાવ રાખજો, અને દરેક સમયે થોડું થોડું જ ખાજો. અને એ રીતે તમે બિનશાકાહારી હશો તો પણ અહિંસા પાળી શકશો.

હકીકતમાં , તમે શાકાહારી હો કે બિનશાકાહારી, પ્રોટીનને સારી રીતે પચાવવા માટે, ખાતી વખતે તમારી બધી ઇન્દ્રિયોનો ખોરાક પ્રત્યે રસ કેળવો. ખોરાકના પોષક-ઘટકો સુધારવા માટેના મૂળભૂત પાંચ નિયમોને અનુસરો, અને તમારા જઠર (સ્ટમક) પર ભાર ન પડે તેટલું ખાવાની આદત કેળવો.

તમારે કદી ન ખાવું જોઈએ તેવું પ્રોટીન સંતૃપ્ત ચરબી (સેચ્યુરેટેડ ફેટ)	**છૂટ લઈને ક્યારે ખવાય**
૧.સોસેજીસ ૨.પ્રોસેસ કરેલું માંસ અને માંસના ઠંડા ટુકડા ૩.ગોમાંસ (બીફ) ૪.ઘેટાનાં બચ્ચાંનું માંસ(લેમ્બ) ૫.ડુક્કર (પોર્ક)	સવારે પહેલા ભોજન તરીકે અથવા વ્યાયામ કર્યા પછીના ભોજનમાં લઈ તમે ચાર નિયમોને અનુસરતા હો, અને અઠવાડિયામાં ત્રણ કલાક વ્યાયામ કરતા હો તો અઠવાડિયામાં એક વાર ખાઈ શકો.
વધારેમાં વધારે ચરબી ઓગાળતું અને લોહીમાંથી ખાંડબનતી અટકાવતું, આખા દિવસ દરમ્યાન ખાઈ શકાય તેવું પ્રોટીન	**વ્યાયામ કર્યા પછી અથવા કોઈ પણ પ્રકારની ભારે પ્રવૃત્તિ કર્યા પછી લઈ શકાય તેવા પ્રોટીન**
ઈંડાં, ચિકન, માછલી, દૂધની બધી બનાવટો (પનીર, ચીઝ, દહીં, દૂધ) સોયા મિલ્ક, ટોફુ, ફણગાવેલાં કઠોળ, બધી દાળો, બદામ, અખરોટ વગેરે.	પ્રોટીન પાઉડર (ઓછામાં ઓછો સારી ગુણવત્તા ધરાવતો ૨૦ ગ્રામ પ્રોટીન પાઉડર એક સમયે ૪-૫ ઈંડાંની સફેદી અને તે ખૂબ જરૂરી)
કેવી રીતે ખાશો	**કેવી રીતે ખાશો**
શાક સાથે, કાર્બ સાથે અથવા એકલું, ઈંડાં, કઠોળ, દૂધની બનાવટો, સોયા અને માછલી ગમે ત્યારે ખાઈ શકાય. દિવસના અંતે કામ કર્યા પછી ચિકન ખાવું જોઈએ. કારણ કે તે પચવામાં ભારે છે, અને કામ કર્યા પછી તમારું શરીર ધીમું પડી ગયું હોય છે. માછલી અને ચિકન ખાવા માટે સાંજે ૬થી ૮નો સમય સારો ગણાય. કારણ કે તેમાં રહેલા પોષક-ઘટકોની શરીરમાં સમારકામ માટે જરૂર પડે છે.	વ્યાયામ કર્યા પછી દસ મિનિટમાં ખાવું જોઈએ.

ચરબી (ફૅટ) માટેની સંપૂર્ણ માહિતી

'મારી સામે જુઓ, આમ તો હું બધી રીતે એકદમ 'પરફેક્ટ' દેખાઉં છું, મારે બસ, આટલો ભાગ ઉતારવો છે', એમ કહી તેણે તેના લો વેસ્ટ જીન્સની ઉપર રહેલા ઢીલા પડી ગયેલા ભાગને પકડીને બતાવ્યો, અને પછી તેના સાથળની ઉપર, તેના નિતંબોની નીચે ઊપસી આવેલા 'સેડલ

બેગ્સ' બતાવ્યા. તેના પતિ મહેશે કહ્યું, 'રાધિકા જે કહે છે, તેવું આપણામાંથી ઘણાં લોકોને થતું હશે.' તેણે કહ્યું કે, 'મારે તો માત્ર આ એક જ પ્રોબ્લેમ છે,' તેણે તેના પેટ પર હાથ ફેરવ્યો. ગોળમટોળ ફાંદ હતી. 'એ સિવાય હું એકદમ 'પરફેક્ટ' છું.'

જુઓ, આમ તો આપણે આપણી જાતને પૂર્ણ જ લાગતા હોઈએ છીએ, પણ આપણે એટલી બધી અપૂર્ણ ચીજો કરવામાં રચ્યા-પચ્યા રહેતાં હોઈએ છીએ કે ન પૂછો વાત! તેમાંની એક તો આપણા આહારમાંથી ચરબી – 'ફૅટ'ને જાકારો આપી દઈએ છીએ. એમ માનીએ છીએ કે ચરબીવાળો ખોરાક લેવાય જ નહીં. પણ આપણા શરીરમાં ચરબી બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એમાંનું સૌથી મહત્ત્વનું કામ શારીરિક અને માનસિક લાંબી તણાવપૂર્ણ સ્થિતિમાં ટકી રહેવામાં તે મદદ કરે છે, માંદગી વખતે મદદપૂર્ણ બને છે, અને લાંબા સમય સુધી કંઈ પણ ન ખાધું હોય, ત્યારે આપણા શરીરને ટકાવી રાખવામાં તે જરૂરી બને છે. ચરબી શરીરમાં ચરબીના કોષો રૂપે એકઠી થાય છે. અને આવા કપરા સમયમાં તે ચરબીનો ઊર્જા તરીકે ઉપયોગ થાય છે. તેની આ ગુણવત્તાને કારણે જ માનવ- જાતની ઉત્ક્રાંતિ થઈ છે, અને તે ટકી રહી છે. માટે, ચરબી ખરાબ સમયમાં આપણા શરીરને 'જવાબ' આપે છે, એમ કહી શકાય. આપણા સ્વાસ્થ્યની ખરાબી વખતે ચરબી આપણને બચાવી લે છે. આપણા જીવનના ખરાબ સમયમાં ચરબી જ માત્ર એવું પોષક-ઘટક છે, જે આપણને ટકાવી રાખે છે.

ઉપસિદ્ધાંત :ચરબી ઓગાળવા માટે ચરબી ખાઓ

ચરબી ખૂબ ઘન સ્વરૂપે હોય છે, દર એક ગ્રામે તેમાંથી ૯ કૅલરી પ્રાપ્ત થાય છે. કાર્બ્સ અને પ્રોટીનમાંથી દર એક ગ્રામે માત્ર ચાર કૅલરી પ્રાપ્ત થાય છે. આપણા જીવનને ટકાવવાના મહત્ત્વના કાર્ય ઉપરાંત ચરબી નીચે આપેલાં મહત્ત્વનાં કાર્યો પણ આપણાં શરીર માટે કરે છે.

૧. ચરબીને ઓગાળતા વિટામિન (ફૅટ સોલ્યુબલ વિટામિન) તરીકે ઓળખાતા વિટામિન A, E, K, Dનું પરિવહન કરે છે.
૨. હૃદય, મૂત્રપિંડ (કિડની), લીવર અને ફેફસાં જેવાં અગત્યનાં અંગોને રક્ષણ આપે છે.
૩. શરીરમાં રહેલી ગરમીને ઓછી થતી અટકાવે છે. ટકાવી રાખે છે. એટલે કે 'ઈન્સ્યુલેટર' તરીકે કામ કરે છે.
૪. આવરણ બનીને જ્ઞાનતંતુઓનું રક્ષણ કરે છે. અને જ્ઞાનતંતુઓને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ જવામાં મદદ કરે છે.
૫. પિત્તરસને તેનું કામ કરવા ઉત્તેજિત કરે છે અને પિત્તાશયને ખાલી કરાવે છે.
૬. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના સ્તનમાં દૂધ બનાવવા માટે તેમજ ગર્ભસ્થ બાળકના સામાન્ય વિકાસ માટે જરૂરી છે.
૭. મગજની રચના કરવા માટે (૬૦% જેટલું મગજ ચરબી ભેગી થઈને બનેલું છે) તેમ જ તેનું કાર્ય સરળતાથી કરવા માટે જરૂરી છે.
૮. શરીરનાં સાંધાઓમાં તેલ પૂરવાનું કામ કરે છે.

ટૂંકમાં, ચરબીનો ઉપયોગ માત્ર સ્વાસ્થ્ય પૂરતો નથી, જીવન ટકાવવા માટે પણ તેનો ઘણો ઉપયોગ છે. તેથી ચરબીને જીવન પણ કહી શકાય.

સંતૃપ્ત ચરબી (સેચ્યુરેટેડ ફૅટ)

સંતૃપ્ત ચરબી જે પદાર્થમાં હોય તે પદાર્થ સામાન્ય ઉષ્ણતામાને (રૂમ ટેમ્પરેચર) ઘન સ્વરૂપે હોય છે. જેમ કે માખણ, પ્રાણીજન્ય ચરબી (ખાસ કરીને લાલ માંસ), દૂધ અને દૂધની બનાવટો, પામ ઑઈલ અને કોપરેલ જેવી પ્રાણીજન્ય ચરબીમાં 'લૉન્ગ ચેઈન' ફૅટી ઍસિડ હોય છે અને તે હૃદયને નુકસાન પહોંચાડે છે. તેમ જ પચવામાં ભારે હોય છે. જ્યારે ઘીમાં (દૂધમાંથી માખણ બનાવીને તેને ગરમ કરીને તારવવામાં આવે છે) 'શૉર્ટ ચેઈન' ફૅટી ઍસિડ છે તે પચવામાં પ્રમાણમાં હલકું છે, અને સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે. એક સામાન્ય નિયમ તરીકે જોઈએ તો પ્રાણીજન્ય ચરબી શરીરમાં પચવા માટે અઘરી છે, જ્યારે દૂધની બનાવટોમાંથી મળતી ચરબી શરીરમાં સહેલાઈથી પચી જાય છે.

વધતી ઉંમર દેખાતી રોકવા માટે (ઍન્ટીએજિંગ)

શરીર પર અને ચહેરા પર દેખાતી વધતી ઉંમર રોકવા માટે શરીરનું વજન ઓછું રાખો. તમારી જાત સાથે સમાધાન ન કરો, કે આત્મસંતોષ ન મેળવો કે તમે ૨૫ વર્ષે ૬૫ કિલો વજન ધરાવતા હતા, તો હવે ૪૦ વર્ષે ૮૦ કિલો વજન હોય તો વાંધો નહીં. જો તમારે તમારો ચહેરો યુવાન દેખાડવો હોય, તો એમ ન કરો. યુવાન ચહેરો રાખવા માટે તેના પર કામ કરતા ગુરુત્વાકર્ષણના દબાણને ઘટાડવું પડે. સાદી ભાષામાં કહું તો ૧૮થી ૨૫ વર્ષની યુવાન વયે તમારું જે વજન હોય તે જાળવી રાખો, તેને વધવા ન દો.

બીજી અગત્યની બાબત તમારા આહારમાં સ્વાસ્થ્યવર્ધક ચરબીનો સમાવેશ કરો, જેવી કે બદામ, અખરોટ જેવા નટ્સ (શિંગદાણા પણ ખરા), ચીઝ, ઘી, પનીર અને માછલી. ફૅટનો સમાવેશ કરવાથી તમારા ચહેરાની ત્વચા સ્નિગ્ધ અને સુંવાળી રહેશે, અને ચહેરા પર કરચલી પડતી અટકશે. અસરકારક રીતે તમારા શરીરમાં ચરબીનું સ્તર (ફૅટ લેવલ) એટલે કે વજન નહીં વધવા દેવાના કારણે ત્યાંની (ચહેરાની) ચરબી અસરકારક રીતે ઓગળશે. ચહેરા પર ચરબીની અસર ઘણી થાય છે, અને તે જ વધતી ઉંમરની ચાડી ખાય છે (જોકે ચરબી યોગ્ય માત્રામાં હોવી જોઈએ, એટલે કે તમારા શરીરનું વજન યોગ્ય પ્રમાણમાં હોવું જોઈએ). ચહેરા પર જ્યારે ચરબીનું યોગ્ય પ્રમાણ ઘટી જાય છે ત્યારે કરચલીઓ પડે છે, અને ચહેરા પરથી લાવણ્ય ઓછું થઈ જાય છે.

અસંતૃપ્ત ચરબી (અનસેચ્યુરેટેડ ફૅટ)

આ પ્રકારની ચરબી સામાન્ય ઉષ્ણતામાને (રૂમ ટેમ્પરેચરે) પ્રવાહી હોય છે, તેથી કોપરેલ સિવાયનાં બધાં તેલ અસંતૃપ્ત ચરબી ધરાવે છે. જે રીતે પ્રોટીનમાં જરૂરી એમીનો ઍસિડ અથવા IAA છે, અને તે શરીરમાં બનતાં નથી, તે માત્ર આપણા ખોરાકમાંથી જ મળે છે, તે જ રીતે ચરબી પણ EFA અથવા એસેન્શિયલ ફૅટી ઍસિડ ધરાવે છે. આપણા શરીરની તંદુરસ્તી માટે આપણા ખોરાકમાં તે મળી રહે તે ખૂબ મહત્ત્વનું છે. અસંતૃપ્ત ચરબી ત્રણ ભાગમાં વહેંચાયેલી છે.

(૧) મોનો અનસેચ્યુરેટેડ ફૅટી ઍસિડ (MUFA)

(૨) પોલિ અનસેચ્યુરેટેડ ફૅટી ઍસિડ (PUFA)

(૩) ટ્રાન્સ ફૅટ્સ

મોનો અનસેચ્યુરેટેડ ફૅટી ઍસિડ (MUFA)

શિંગદાણા, ઑલિવ્સ, આવાકાડો અને બદામમાં તે જોવા મળે છે. હૃદયની તંદુરસ્તી જાળવવા માટે તે નિર્ણાયક ભાગ ભજવે છે. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી ઑલિવ ઑઈલની લોકપ્રિયતા ખૂબ જ વધી ગઈ છે. લોકો એમ સમજે છે કે તે ખૂબ જ સ્વાસ્થ્યવર્ધક છે. આપણા ભારતીય લોકોમાં, ખાસ કરીને મોટાં શહેરોમાં વસતા લોકો હવે ઑલિવ ઑઈલનો (યાદ રાખો, એકસ્ટ્રા વર્જીન ઑલિવ ઑઈલ) તરફ વળી ગયા છે. કારણ કે જાણે કે તે આપણું તારણહાર હોય તે રીતે તેની બોલબાલા છે (આપણો 'ફોરેન' પ્રત્યેનો પ્રેમ દરેક બાબતમાં દેખાય છે.) તમને આ વાંચીને ચોક્કસ નવાઈ લાગતી હશે, કે ઑલિવ ઑઈલ સારું ન કહેવાય? ના, એનું કારણ છે. આપણા ઘર તરફ આવીએ. આપણા ઘરમાં મગફળીનું તેલ (હંમેશાં આપણે તે વાપરતા હોઈએ છીએ), અને હમણાં નવું નવું પ્રકાશમાં આવેલું રાઈસ બ્રાન ઑઈલ, બંનેમાં MUFAનાં તત્ત્વો ઘણાં વધારે પ્રમાણમાં છે. તેમાં રહેલો ફૅટી ઍસિડ ઑલિવ ઑઈલ જેટલો જ છે અને રાંધતી વખતે ઑલિવ ઑઈલ કરતાં તેની સોડમ ભારતીય રસોઈને વધારે સુસંગત છે. MUFAમાં રહેલા ઓલિક ઍસિડનો ઉપયોગ ત્વચાને સુંવાળી રાખવા માટે, ચમક માટે તેમ જ વાળ વધારવા માટે ઉપયોગી વિટામિન બનાવવા માટે થાય છે.

પૉલિ અનસેચ્યુરેટેડ ફૅટી ઍસિડ (PUFA)

પૉલિ અનસેચ્યુરેટેડ ફૅટી ઍસિડ બે પ્રકારના છે : ઓમેગા-૩ અને ઓમેગા- ૬. ઓમેગા-૬ સૂર્યમુખી (સનફ્લાવર), સફ્લાવર (કટડી) અને સોયાબીનના તેલમાંથી મળે છે. (મોટા ભાગના વનસ્પતિજન્ય તેલમાં PUFAનું પ્રાધાન્ય રહેલું છે.) ઓમેગા- ૩ અળસીના બી (ફ્લેક્ સીડ્સ), અખરોટ અને ફિશ ઑઈલમાં જોવા મળે છે. પૉલિઅનસેચ્યુરેટેડ ફૅટ્સમાં હૃદયનું રક્ષણ કરવાનો ગુણ પણ છે. આપણે ઓમેગા- ૩ અને ઓમેગા-૬ સરખા પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ. પણ આજના આહારમાં ઓમેગા- ૬ અને ઓમેગા-૩નું પ્રમાણ ૨૦ : ૧ જેટલું છે. સપ્રમાણ નથી, જેના કારણે ધમનીઓ જાડી થતી જાય છે, અને તેથી હૃદયને લગતા રોગો વધતા જાય છે.

ટ્રાન્સ ફૅટ્સ

આ એક નવા પ્રકારની ચરબી (ફૅટ) છે. ખોરાકને સાચવવા માટે (ફૂડ પ્રિઝર્વિંગ) તેમ જ બનાવવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. હાઈડ્રોજીનેશન નામની પ્રક્રિયાથી કરવામાં આવે છે. મોટે ભાગે રેસ્ટોરન્ટમાં, ફાસ્ટ-ફૂડની ચેઈનમાં, મોટા પ્રમાણમાં ખાદ્યપદાર્થો બનાવતી કંપનીઓ તેમ જ ધંધાદારી ઉપયોગમાં ટ્રાન્સફૅટનો ઉપયોગ થતો હોય છે, કારણ કે તે સસ્તી હોય છે. મોટા ભાગનો પ્રોસેસ કરેલો ખોરાક, સ્ટોરમાંથી લાવેલી કેક અને બિસ્કિટ, તથા પિત્ઝા, બર્ગર અને ફ્રાયમ્સ જેવી ફાસ્ટ ફૂડની બનાવટોમાં આ પ્રકારની ચરબી વાપરવામાં આવે છે. તેને સાચા અર્થમાં ખરાબ ચરબીનો પ્રકાર કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તેનો ઉપયોગ કરવાથી લો ડેન્સિટી લિપો-પ્રોટીન (LDL)નું સ્તર, અથવા ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ શરીરમાં વધારે છે. આ પ્રકારની ચરબીનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળવું જોઈએ.

તમને કોઈ પણ જાતના ડાયેટ કરવાની ધૂન ચઢે, અને તમે ડાયેટ પર 'ઊતરી' જશો, તેટલી જ ઝડપથી તે ડાયેટ 'છોડી' પણ દેશો. આપણું બિચારું ગરીબ શરીર આ દુરાચાર ચૂપચાપ સહન કર્યા કરે અને કાયમ માટે યો-યોની જેમ તેનું વજન ઉપર લઈ જાય ને નીચે લઈ આવે. રાધિકાની

જેમ આપણને બધાંને શરીરના તે લટકી પડેલા કે ઢીલા થઈ ગયેલા ભાગો માટે કંઈક કરવાનું ભૂત સવાર થઈ જાય છે. તમે એને મારો, ખસેડો કે તેના પ્રત્યે દુરાચાર કરો ('એય, આ મારો પ્રૉબ્લેમ એરિયા છે' જે ભાગે વધારેમાં વધારે દુરાચાર સહન કર્યો હશે. એ પ્રોબ્લેમ એરિયા આપણી સામે જોઈને કહેશે.) કે પછી છેવટે તેને છુપાવી રાખો. એ બધું કરવાના બદલે ખરેખર તેને પ્રેમ અને પોષણ આપો : તમારા 'પ્રોબ્લેમ એરિયા'નું અસરકારક પરિણામ લાવવાની લાંબા ગાળાની યોજના કરો. તમે જ્યારે 'ક્રેશ ડાયેટ' (બહુ ઝડપથી વજન ઉતારતો ડાયેટ) પર જાઓ. અને તમારા ખોરાકમાંથી શરીરને જરૂરી ફૅટી ઍસિડ ન મળે ત્યારે શરીર પર પડતા દબાણનો શરીરના તંત્રને ખ્યાલ આવી જાય છે, અને તે માટે તે વધારે ચરબીનો સંગ્રહ કરે છે. તે માટે તમે શરીરનો દોષ ન કાઢી શકો. કારણ કે હવે તે પોતાના અસ્તિત્વને ટકાવવા માટે કાર્યરત થઈ ગયું હોય છે. તણાવના કારણે કે દબાવના કારણે તમને પડનારી મુશ્કેલીઓ સામે તે રક્ષણ કરે છે. તમારા અસ્તિત્વની શક્યતાઓને સુધારવા માટે ચરબી ઓગાળવાની પ્રક્રિયા અટકાવે છે અને ચયાપચય (મેટાબોલિક) દર ઘટાડી દે છે.

જોકે કેટલાક ચાલાક અને હોશિયાર વ્યાવસાયિક વેચાણકર્તાઓએ આ 'કભી ઑન, કબી ઑફ'ના સંબંધો બાંધીને બૅન્કમાં તગડા ઍકાઉન્ટ કર્યા છે. તેમણે બધું જ લો ફૅટનું સૂચવ્યું છે : લો ફૅટ બિસ્કિટ, લો ફૅટ બટર (દંભ અને મૂર્ખતાની ચરમસીમા), લો ફૅટ ચોકલેટ, લો ફૅટ ચિપ્સ, લો ફૅટ ચકરી, લો ફૅટ ચીઝ, લો ફૅટ આઈસક્રીમ, બધું જ લો-ફૅટ, અને લોકોનાં ટોળાં તે લો-ફૅટ ખરીદવા તત્પર થઈ જાય છે. 'હું વેફર નથી ખાતી, માત્ર આ બેક્ડ કે લો -ફૅટ ચિપ્સ જ ખાઉં છું', 'સાદો આઈસક્રીમ નહીં, પણ લો-ફૅટ આઈસક્રીમ ખાઉં છું', આવી કહેવાતી ઘણી 'લો ફૅટ'ની વસ્તુઓ ખરીદવી એટલે નાણાંનો વ્યય – તમે લો-ફૅટ ચીઝ અને લો-ફૅટ બટર ખરીદવા પાછળ તમારા પુષ્કળ નાણાં બગાડીને મુર્ખામી કરો છો, કારણ કે તેમાં સામાન્ય 'ફુલ ફૅટ' ચીઝ કે માખણમાં હોય તેના કરતા માત્ર એક કે વધારેમાં વધારે બે ગ્રામ ચરબી ઓછી હોય છે. લો-ફૅટ આઈસક્રીમ સ્વીટનર્સથી બનાવેલો હોય છે. લો-ફૅટ ચિપ્સ તળવાના બદલે બેક્ડ કરેલી હોય છે, એવું તે લોકો ગર્વથી કહેતા હોય છે. પણ તેમાં મીઠું ઘણું વધારે હોય છે. અને તેને તળવામાં સામાન્ય રીતે વપરાતા તેલ કરતાં માત્ર થોડા ઓછા પ્રમાણમાં તેલ વપરાતું હોય છે. અને તે માત્ર અહીં જ અટકતા નથી, સૌથી વધારે ખરાબ તો આ લો-ફૅટ અને બેક્ડ વેરાઈટીમાં (બધી જ પ્રોસેસ કરેલી વસ્તુઓમાં) ખરાબ ચરબીનો ઉપયોગ થાય છે : ટ્રાન્સ ફૅટનો ઉપયોગ થાય છે. ટ્રાન્સ ફૅટના કારણે ધમનીની દીવાલો જાડી થઈ જાય છે. શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધે છે, અને શરીરના સ્વાસ્થ્યને લગતા ઘણા પ્રશ્નો ઊભા થાય છે. (મેદસ્વિતા સંબંધિત પરિસ્થિતિ : ઈન્સ્યુલિનની અસંવેદિતા, હૃદયની સમસ્યાઓ, બ્લડપ્રેશર, સાંધાઓની તકલીફ વગેરે વગેરે.)

સત્ય ઘટના

દેખાતી અને ન દેખાતી ચરબી (દૃશ્ય અને અદૃશ્ય ચરબી)

'હું મારા ખોરાક પ્રત્યે સજાગપણે ઘણું ધ્યાન રાખું છું, તેમ છતાં હું કેમ જાડી થતી જાઉં છું, તેની મને ખબર પડતી નથી. મારાં લગ્ન મારવાડી કુટુંબમાં થયાં છે, એટલે તને ખબર છે કે તે લોકો કેવા હોય છે. (સામાન્ય રીતે મારવાડી સાસરિયાં કેવાં હોય છે, તેના સંદર્ભમાં.) તે લોકો બધે જ દેશી ઘીનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. તે લોકો ઘી પીતા હોય છે (અને આ સાચું છે, મેં મારી જાતે જોયું છે) પણ અમે સ્વતંત્ર રહીએ છીએ, એટલે રસોડું મારા હાથમાં છે. મેં મહેશને ક્યારેય રોટલી કે દાળમાં ઘી નથી આપ્યું, એકેય વસ્તુમાં ઘી નથી આપ્યું એને રોજ સાંજે નાસ્તામાં ચટાકેદાર

ફરસાણ ખાવા ગમે, પણ અમે તો રોજ લો ફૅટના બિસ્કિટ, બેક્ડ ચકરી, લો ફૅટ ચિપ્સ વગેરે જ ખાઈએ. તેમ છતાં અમે બંને જાડા છીએ. શું કરી શકાય?'

રાધિકા ડાયેટની બાબતમાં અવનવા પ્રયોગો કરતી. અને તેનું ચુસ્તપણે પાલન પણ કરતી. તેણે તેની પ્રસૂતિ પછી થોડા જ મહિનામાં (૨૧ દિવસ – ૨૧ મારી બિસ્કિટ અ ડે ડાયેટ) ૨૧ દિવસ સુધી રોજના ૨૧ મારી બિસ્કિટ ખાવાનો ડાયેટ સ્વીકાર્યો હતો. એને એનું ગજબનું પરિણામ મળ્યું હતું. ૨૧ દિવસમાં એણે ૭ કિલો વજન ઉતાર્યું હતું! આ સમય દરમ્યાન એનો 'વિલપાવર' ઓછો થઈ ગયો હતો, એમ તેણે કહ્યું. મેં તરત જ કહ્યું, 'થૅન્ક ગૉડ. સારું છે કે તારી પાસે 'વિલ પાવર' નથી.

આપણામાંના ઘણાંની જેમ રાધિકા પણ 'લો ફૅટ'ના જાદુના ચક્કરમાં ફસાઈ ગઈ હતી. પારિભાષિક રીતે તેને 'અદૃશ્ય ચરબી' (ઈનવિઝિબલ ફૅટ) કહેવામાં આવે છે. એનો અર્થ એ કે તમે જ્યારે લો ફૅટ ચકરી, બિસ્કિટ કે ચિપ્સ લો છો, ત્યારે તેમાં રહેલી ચરબી તમે જોઈ શકતા નથી, એટલે તમે એમ માનો છો કે તેમાંથી ચરબી નહીં બને. ઘરે તેલમાં તળીને બનાવેલા પકોડા કે ભજિયામાં તાવડીમાં તમે તેલ જોઈ શકો છો, રોટલી પર ચોપડેલા ઘીમાં તમે ઘી જોઈ શકો છો, તેથી તેને 'દૃશ્ય ચરબી' – દેખાય તવી ચરબી (વિઝિબલ ફૅટ) કહેવામાં આવે છે એટલે આપણે માનીએ છીએ કે હું ચરબીવાળો ખોરાક ખાઉં છું, એટલે એમાંથી ચરબી બનશે.' હકીકતમાં તમે અદૃશ્ય ચરબીવાળો ખોરાક ખાઓ છો તેમાં ખરાબ પ્રકારની ચરબી અથવા ટ્રાન્સ ફૅટ રહેલી છે, જે તમારા હૃદયને નુકસાન કરીને હાર્ટ-એટૅક લાવી શકે છે, ઈન્સ્યુલિનની અસંવેદનશીલતાને નોંતરે છે. જ્યારે ચરબી દેખાતી ન હોય ત્યારે તમે વધારે પ્રમાણમાં ખાવા માટે લલચાઓ છો. અને તેથી ગ્લાયસેમિક લોડનું પ્રમાણ વધે છે, અને તમારી મેદસ્વી થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે.

ચરબી (ફૅટ) કેવી રીતે ખાવી જોઈએ?

તમારે પાતળું સુડોળ શરીર રાખવું હોય, હૃદય તંદુરસ્ત રાખવું હોય, સુંવાળી ત્વચા રાખવી હોય, ચમકતા વાળ રાખવા હોય તો તમારા દરેક ભોજનમાં ચરબીવાળા આહારને સ્થાન આપો. ઓછામાં ઓછા તમારા મુખ્ય ત્રણ ભોજનમાં તેને સ્થાન આપો. તેના માટે તેલમાં રાંધેલો આહાર લો એટલું પૂરતું નથી. તમારા આહારમાં નટ્સ (મેવા), ચીઝ અને દૂધની બનાવટોને ઉમેરો. હકીકતમાં સારી અથવા તંદુરસ્ત ચરબી યોગ્ય પ્રમાણમાં દરરોજ લેવાથી શરીર તેનું કાર્ય વધારે સારી રીતે કરી શકે છે, અને વધારે ચરબી ઓગળે છે. જ્યારે ચરબીને કાર્બ્સ અને પ્રોટીન સાથે ભેગી મળીને લેવામાં આવે ત્યારે ખોરાકનો ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ ઘટે છે અને તેથી લોહીમાંથી શર્કરા છૂટી પડવાનું કાર્ય ધીમેધીમે થાય છે. યોગ્ય પ્રમાણમાં સારી ચરબીને પ્રાધાન્ય આપવાથી ચરબી અસરકારક રીતે ઓગળે છે, લોહીમાં રહેલી શર્કરા (બ્લડ સુગર) પ્રમાણસર રહે છે. ભૂખ ઓછી લાગે છે, મિજાજ સારો રહે છે, અને વર્ણ તેજસ્વી રહે છે.

માટે, આપણા મોટા ભાગના ભારતીયો શાક અને દાળ બનાવવામાં તેલનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, તે ચાલુ રાખો, તેને બંધ ન કરો, અલગ અલગ પ્રકારના તેલનો ઉપયોગ કરવાનું પસંદ કરો. તમે બપોરનું ભોજન સીંગતેલમાં બનાવ્યું હોય તો રાત્રિના ભોજન માટે સોયા કે સનફ્લાવર તેલનો ઉપયોગ કરો. તમારા આહારમાં શિંગ અને ચીઝ લો. ઘણી વાર તે ખાવાથી પેટ ભરાઈ જતું હોય છે. એટલે તે 'મીની મીલ'ની ગરજ સારે છે.

આપણા આહારમાં ચરબીનું તત્ત્વ ઉમેરવાથી સ્વભાવમાં આવતા પરિવર્તનમાં તેમ જ ડિપ્રેશનમાં ઘટાડો થાય છે. જે બાળકો ઓમેગા-૩ વાળો આહાર નથી લેતા, તેમનામાં 'લર્નિંગ

ડિસ્ઑર્ડર' – ભણવામાં કે શીખવામાં મુશ્કેલીઓ – આવી શકે છે. તમારી મિત્ર કે પત્નીને જ્યારે માસિકસ્ત્રાવ આવે છે ત્યારે તેઓ દુ:ખી થતા હોય એવું જો તમને લાગતું હોય તો તેના માટે સપ્લિમેન્ટ તરીકે અળસી (ફ્લેકસીડ્સ)ની અથવા બદામ-અખરોટ જેવા સૂકામેવાની ભેટ આપો.

તળેલો ખોરાક

તળેલો ખોરાક ઓછા પ્રમાણમાં લો, પણ તેને તદ્દન બંધ ન કરો. ઘરે બનાવેલા પકોડા, ભજિયાં, પૂરી વગેરે ગરમ ગરમ ખાઓ. ઘરે બનાવેલો તળેલો ખોરાક તમારા માટે સારો છે. ઘરે બનાવેલા આહારમાં તળેલું તેલ ફરી વપરાયું હોતું નથી. (તળેલું તેલ ફરી ઉપયોગમાં લેવાથી પ્રાણવાયુ અને ચરબીનું મિશ્રણ થવાથી રાસાયણિક પ્રક્રિયા (ઑક્સિડાઈઝેશન) થાય છે, અને તેના કારણે તે ઝેરી(ટૉકિસક) બની જાય છે, તે ઉપરાંત ઘરે તળેલા આહારમાં સોડા તથા વધારે પડતું મીઠું નથી હોતું (તેનાથી શરીર ફૂલી જાય છે, તથા ગૅસ થાય છે.) વળી, તળેલો આહાર ગરમ જ ખાવો જોઈએ, તે યાદ રાખો. બીજું એ પણ યાદ રાખો કે તમારું શરીર તળેલો ખોરાક ગમે તેટલો વધારે ખાઈ શકવાની ક્ષમતા ધરાવતું હોય, તો પણ તે વારંવાર ન ખાવો જોઈએ. મહિનામાં એકાદ વાર સાત-આઠ ભજિયા કે ત્રણ-ચાર પૂરી ખાઈ શકાય. તેનાથી વધારે નહીં. ઘણાં લોકો પૂરી કે ફરસાણ તળ્યા પછી વધારાનું તેલ ચૂસાઈ જવા માટે તેને પેપર-નેપ્કિન કે ટીશ્યુ-પેપર પર મૂકે છે. તેમ કરવું જરુરી નથી. કારણ કે તેનાથી વધારાનું તેલ ચૂસાતું નથી અને તેમાંથી ચરબી મળે જ છે.

ઈટાલિયન અને ઑલિવ ઑઈલ

ઘણાં ભારતીય કુટુંબોમાં પ્રણાલિકાગત ઉપયોગમાં લેવાતાં સીંગતેલ, ઘી કે અન્ય તેલની જગ્યા હવે ઑલિવ ઑઈલે લીધી છે. આપણે ફલોરીંગ માટે ઈટાલિયન માર્બલ વાપરીએ છીએ. તેમના જેવા 'સ્લીક મોડયુલ કિચન'નો આગ્રહ રાખીએ છીએ, તે જ રીતે તેમના ઑલિવ ઑઈલનો પણ ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છીએ.

અત્યારના જમાનામાં આપણે દેશ-વિદેશની રસોઈકળાના પ્રયોગો કરીએ છીએ. તે આવકારદાયક બાબત છે. પણ તેમ છતાં અન્ય લોકો કે ઈટાલિયન લોકો જે કરે તે બધું જ અપનાવવાની ઉતાવળ ન કરવી જોઈએ – જોકે એક સર્વેક્ષણ પ્રમાણે ઑલિવ ઑઇલમાં હૃદયનું રક્ષણ કરવાની ક્ષમતા ઘણી વધારે છે, તેમ છતાં દરેક વસ્તુને તેની અખિલાઈમાં જોવી જોઈએ.

કેરાલામાં આવેલા પદ્મનાભમ્ના મંદિરમાં સૂતેલા વિષ્ણુજીની પ્રતિમા છે. તમે મંદિરમાં કોઈ પણ જગ્યાએ ઊભા રહો, પણ તમને વિષ્ણુજીનું પૂર્ણ સ્વરૂપ જોવા નહીં મળે. તમે તેમના અમુક જ ભાગનાં દર્શન કરી શકશો. તે જ રીતે આ દુનિયામાં માયાતત્ત્વ એટલો બધો ભાગ ભજવે છે કે તમને વાસ્તવિકતાનો અમુક જ ભાગ દેખાય છે, ક્યારેય પૂર્ણ સત્ય લાધતું નથી. હવે સૌથી પહેલાં એ યાદ રાખવું જોઈએ કે ઈટાલિયનોને લક્ષમાં રાખીને ઉપરોક્ત

વિષયનો અભ્યાસ થયો છે. ઇટાલિયન લોકોના હૃદયની તંદુરસ્તી માત્ર ઑલિવ- ઑઈલના તેમના ઉપયોગને કારણે વધારે સારી છે એવું નથી. તે સિવાય પણ ઘણાં પરિબળો તેમાં ભાગ ભજવે છે. તેમના આહારમાં ફળ અને લીલાં શાક્નું (જેમાં રેસાતત્ત્વ ઘણું વધારે હોય છે) વધારે મહત્ત્વ છે, અને તે ઉપરાંત તે લોકો નિયમિતપણે ઘરનું બનાવેલું ભોજન જ લે છે. (ઇટાલિયન માતાઆનો તેમના બાળક પર ઘણો પ્રભાવ હોય છે, અને કુટુંબના સભ્યના જમવાના ટેબલ પર તે પ્રભાવ જોવા મળે છે.) તે ઉપરાંત તેમનો સરળ સ્વભાવ અને જીવન જીવવા પ્રત્યેનો તેમનો હળવો અભિગમ પણ તેમના સ્વાસ્થ્ય પર ઘણી અસર કરે છે. હું હંમેશાં કહેતી આવી છું કે તમારા હૃદયની સારી તંદુરસ્તી માટે તમારી શાંત માનસિક સ્થિતિ હોવી ખૂબ જરુરી છે, અને જો તમે શાંત માનસિક પરિસ્થિતિ ધરાવતા હશો તો તમારી તંદુરસ્તી સારી જ રહેશે.

ભારતમાં આપણે સવારે ૯ વાગ્યાથી કામ પર ચઢી જઈએ છીએ અને રાત્રે ૮થી ૯ વાગ્યા સુધી કામ કરતા હોઈએ છીએ. આપણે વ્યાયામ બિલકુલ કરતાં નથી, અથવા ખૂબ થોડો વ્યાયામ કરીએ છીએ. ભરચક વિસ્તારમાં રહેતા હોવાથી ખાસ વધારે ચાલતા પણ નથી, અને પ્રોસેસ કરેલો આહાર પણ ઘણો વધારે ખાઈએ છીએ, હવે આવા સંજોગોમાં તમે ઑલિવ ઑઈલનો વપરાશ કરો, તો શું તે તમારું રક્ષણ કરશે? ના, એ તમારું રક્ષણ નહીં કરી શકે. આપણી જીવનશૈલી તેમના (ઈટાલિયનો) કરતાં તદ્દન વિપરીત છે. જો તમારે ઈટાલિયન લોકોનું અનુકરણ કરવું હોય તો સંપૂર્ણપણે તેમને અનુસરો, તેમની જીવનશૈલીમાંથી કોઈ એક ભાગ – જે તમને અનુકૂળ હોય તે લઈ તેને અનુસરવું યોગ્ય નથી (જોકે આપણે એક બાબતમાં સમાનતા ધરાવીએ છીએ – તેમની જેમ આપણા દીકરીઓ માના લાડકા હોય છે અને માનું વધારે ધ્યાન રાખતા હોય છે, અથવા પોતાની સાસુ માટે માથાનો દુ:ખાવો બની જતા હોય છે. ગમે તે હોય, પણ તેના લીધે મન પ્રફુલ્લિત રહે છે.)

આહારમાં ચરબીનું મહત્ત્વ

તમે સ્પીટી વિશે સાંભળ્યું છે? કદાચ પહેલા તમે કહી દેશો કે હા, અમે સ્પીટી વિશે થોડું જાણીએ છીએ. હિમાલયની ગોદમાં હિમાચલ પ્રદેશમાં લદાખ અને તિબેટની વચ્ચે આવેલું પરમશાંતિ અને ઠંડીનો અનુભવ કરાવતું આ સુંદર પ્રાકૃતિક સ્થળ છે. તમે ત્યાં હો, તો જાણે આજના સમય કરતાં હજારો વર્ષ પાછળ છીએ, તેમ લાગે. આ સંપૂર્ણપણે બૌદ્ધ ધર્મનો વિસ્તાર જણાય છે, અને હજી સુધી અહીં કહેવાતી સંસ્કૃતિનો વિકાસ થયો જણાતો નથી. તે માટે ઈશ્વરનો ઉપકાર માનવો જોઈએ. પણ તમે મને ખોટી ન સમજતા. અહીં સંસ્કૃતિનો વિકાસ થયો નથી એમ કહું છું, પણ અહીંના દરેકે દરેક ગામડામાં વાહન-વ્યવહાર માટેના સુંદર રસ્તા છે. શાળાઓ છે. ઇલેક્ટ્રિસિટી છે. બધાં ગામડાંઓમાં બે-ત્રણ ઘર જ છે. તો શું થઈ ગયું?

સ્પીટીના લોકોના આહારમાં જોઉન (બાર્લી) લે છે જે ખૂબ રેસાયુક્ત હોય છે. તેમાં લો (ઓછા પ્રમાણમાં) GI કાર્બ્સ હોય છે, તેમ જ પ્રોટીન, જરૂરી વિટામિન્સ અને લોહ (આયર્ન) અને કૅલ્શિયમ રહેલાં હોય છે. તે ઉપરાંત તેમના આહારમાં ઘી, દૂધ અને ચીઝનો સમાવેશ થતો હોય છે. વળી મોટા ભાગે તે લોકો દુધાળા ઢોર-ઢાંખર ઉછેરતા હોવાથી ઘરનાં જ ઘી-દૂધનો તેમને લાભ મળે છે. તેમના પાળેલાં ઢોર-ઢાંખર તેમના કુટુંબના ભાગ જેવા જ છે. એટલે તે જ ઘરની બહાર

તેઓ ગમાણમાં રહેતા હોય છે અને તેથી – ૩૫ ડિગ્રી સેલ્સિયસ જેટલી ઠંડીમાં પણ ઘરમાં ગરમાવો રહે છે. આ બધાં ઢોર-ઢાંખરને તે લોકો પ્રેમથી અને ખૂબ કાળજીથી રાખે છે, તેમ જ તાજાં લીલા ઘાસનાં મેદાનોમાં છૂટથી ચરવા દે છે, તેથી તેમનું દૂધ પણ શ્રેષ્ઠ પ્રોટીનની ગુણવત્તા ધરાવે છે. સ્પીટીની દરેક સ્થાનિક વાનગીમાં ઘી પ્રાધાન્ય ધરાવે છે, અને માર્ગારીટાના ગ્લાસની કિનારી પર જે રીતે મીઠાથી સજાવટ કરવામાં આવી હોય છે, તે રીતે ગ્લાસની ઉપર ઘી થીજેલું જોવા મળે છે. જે લોકો ખરાબ હવામાનવાળી જગ્યાએ રહેતા હોય છે તેમનું જીવન કઠિનાઈઓથી ભરેલું હોય છે, તેવી વ્યક્તિઓ માટે ઘી ઍન્ટિસેપ્ટિક છે, પચાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે, નરમ સ્નાયુઓ (કાર્ટિલેજ) તેમ જ સાંધાઓમાં તેલ પૂરવાની ગરજ સારે છે, હૃદયનું તેમ જ સૂર્યપ્રકાશ નહીં મળવાથી થતા નુકસાનથી શરીરનું રક્ષણ કરે છે.

આપણે ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરતી વખતે ઘીનો દીવો કરીએ છીએ, અને તે રીતે પ્રાર્થના કરનાર વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક સ્તરને પણ તે વધારે જાગ્રત કરે છે. ખાવામાં ઘીનો ઉપયોગ કરતી વખતે એકદમ વિરુદ્ધ હવામાન ધરાવતા પ્રદેશના લોકો પર ઘીની અસર જુઓ : સુક્કી અને ગરમ આબોહવા ધરાવતા રાજસ્થાનમાં રહેતી મારવાડી પ્રજા તીક્ષ્ણ કુનેહભરી વ્યાપારબુદ્ધિ ધરાવે છે, જ્યારે અતિશય ઠંડી, સુક્કી અને વિષમ આબોહવામાં રહેતા સ્પીટીના લોકો ખડતલ અને મજબૂત શ્વસનશક્તિ ધરાવે છે (સ્પીટીનો મોટા ભાગનો વિસ્તાર ૪૦૦૦ મીટર અને તેથી વધુ ઊંચાઈએ આવેલો છે.)

તમારે રોજ ઘરનું તારવેલું ૧ ચમચી ઘી ખાવું જોઈએ, ઘી ખાવાનો ભાર ન રાખો. ઘી તમને આશીર્વાદ સમાન નીવડશે.

મારવાડી પ્રજા

આપણા મગજનો ૬૦% જેટલો ભાગ ચરબીથી બનેલો છે. માટે તેના માટે હીણપતભરી રીતે વપરાતા શબ્દ ‘ચરબી ચઢી ગઈ છે’ તેના બદલે તેને બુદ્ધિમત્તા સાથે સાંકળવો જોઈએ.

આપણા આહારમાં અળસી(ફ્લેક્સીડ્સ), કઠોળ, ઘી અને દૂધની બનાવટો, લીલાં શાકભાજી, બદામ-અખરોટ જેવા મેવાઓ અને અલબત્ત, માછલીની સમાવેશ કરવાથી બુદ્ધિચાતુર્યની ગુણવત્તામાં વધારો થાય છે. મારવાડી પ્રજા તેમની કુશાગ્ર બુદ્ધિ માટે જાણીતી છે. તેમાંયે તેમની કુનેહભરી વેપારીબુદ્ધિ ઈર્ષ્યા ઉપજાવે તેવી છે. આઈઆઈટીમાં અને આઈઆઈએમમાં, ડાયરેક્ટર તરીકે, વૈજ્ઞાનિક તરીકે, હિસાબનીશ તરીકે તેમ જ વહેપારી અને ઉધોગપતિઓ તરીકે – એમ દરેક ક્ષેત્રમાં મારવાડી લોકો ટોચનું સ્થાન ધરાવે છે. તેમના ખોરાક પર એક નજર નાંખી જુઓ : તેમની ભોજનશૈલીમાં ઘીનું પ્રમાણ ઘણું વધારે હોય છે. કુશાગ્ર બુદ્ધિ અને આહારમાં લેવાતા ઘીનું પ્રમાણ – શું બંને એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે?

આપણું મગજ ફેટી ઍસિડથી બનેલું છે. અને ભારતની બધી પ્રજા કરતાં મારવાડી લોકોની સંસ્કૃતિમાં ઘી ખાવાનું પ્રમાણ સવિશેષ છે (જોકે મારવાડી લોકો ઘણા મેદસ્વી જોવા મળે છે, તે અલગ બાબત છે. પણ તેનું કારણ તેમના ખોરાકમાં ચરબીનું પ્રમાણ નહીં પણ તેમની ઓછી શારીરિક પ્રવૃત્તિ ગણી શકાય) માટે તમારા આહારમાંથી ચરબી દૂર ન કરશો, પણ તેના બદલે ચરબી લેવાની શરૂ કરી તમારા શરીરમાં તેને કામ કરવા દો.

કૂકિંગ વેર અને રસોઈનાં વાસણો

હવે આ કઢાઈ અને તાવડીઓ કાઢી નાખવી? ના, તમારા રસોડામાં તે રહેવા દો. આપણે પહેલાં વાપરતા હતા તે લોખંડના તવા અને કઢાઈ કે તાવડીમાં રાંધેલા ખોરાકથી આપણા શરીરમાં લોહતત્ત્વ સુધરે છે અને રસોઈ બનાવવા માટે તે ધાતુ સારી છે, શરીરને નુકસાન કરતી નથી તે જ રીતે રસોઈમાં સ્ટેનલેસ સ્ટીલ અને કાચનો ઉપયોગ કરવો પણ સારી છે. પણ રસોઈમાં એલ્યુમિનિયમનાં વાસણોનો ઉપયોગ કરવો ખતરનાક છે, કારણ કે ઍલ્યુમિનિયમનાં વાસણોમાંથી AL દ્રવે છે, અને તે ખોરાકમાં ભળી જાય છે, અને તે રીતે તમારા શરીરમાં પહોંચી જાય છે. એક વાર તે શરીરમાં પ્રવેશી જાય, એટલે તે પાચકરસોને નિષ્ક્રિય બનાવી દે છે, અને તેનાથી અલ્સર (ચાંદાં) થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે. જો તેનું પ્રમાણ વધે તો અલ્ઝાઈમર જેવા રોગો થવાની શકયતા પણ વધે છે. માટે તમારા રસોઈ કરવાના સ્ટૅન્ડમાં કે કબાટના ખાનામાં લોખંડનાં તવી, તાવડી, કઢાઈ વગેરે પાછા લઈ આવો. (તેમાં ઢોંસા, પરાઠા, રોટલી, શાક કે દાળ બનાવતી વખતે ઘી કે તેલનો ઉપયોગ કરવાથી તમારા ખોરાકમાં પૌષ્ટિક ઘટકો વધશે, અને તેથી આહારનો GI સુધરશે. માટે ઘી, તેલ વગરના ખોરાક પ્રત્યે વધારે પડતો ઝોક ન આપશો.)

યાદ રાખવા જેવી એક બીજી બાબત : તમારા રસોઈ કરવાનાં વાસણો જેટલા લોકોની રસોઈ કરવાની છે, તે પ્રમાણે નક્કી કરજો. જેમ વધારે પડતાં મોટાં કપડાં (પછી ભલે તે ગમે તેટલી સારી બ્રાન્ડનાં કે સ્ટાઈલનાં હોય) તમને સારાં નથી લાગતાં, તેવું જ રસોઈનાં વાસણોની બાબતમાં છે. મોટી સાઈઝની તાવડી, તવા કે કઢાઈ ન વાપરશો. તેથી ઊર્જાનો બચાવ થશે. અને ખોરાક વધારે પડતો ગરમ નહીં થવાથી પોષક તત્ત્વો જળવાઈ રહેશે. (CFL વાપરો એટલું પૂરતું નથી.)

તમારે ક્યારેય ન ખાવા જેવી ચરબી (તેને ટ્રાન્સ ફેટ કહેવાય છે)	**છૂટ લઈને તે ક્યારે ખાઈ શકાય?**
૧. લાલ માંસ અને પ્રોસેસ કરેલા માંસમાં રહેલી ચરબી.	કાં તો તમે પહેલા ભોજનમાં ખાઓ અથવા વ્યાયામ કર્યા પછી ખાઓ. આ પછીના પ્રકરણમાં બતાવેલા ચાવીરૂપ ચાર સિદ્ધાંતોનો તમે અમલ કર્યો હોય અને અઠવાડિયામાં ૩ કલાક વ્યાયામ કર્યો હોય તો જ તમે અઠવાડિયે એક વાર ખાઈ શકો. વધારે (હાઈ) GLવાળા ખોરાક સાથે ખરાબ પ્રકારની ચરબીના મિશ્રણવાળો ખોરાક ન ખાઓ. જેમકે ભાત અને માંસ, અથવા બિરયાની. બિરયાનીના ચાહકો, ઈદ વખતે બિરયાનીની ઉજાણી કરજો.
૨. તળેલા ફરસાણમાં (જેવાં કે સમોસા, ભજીયા વગેરે) રહેલી ચરબી	સવારે સૌથી પહેલા ખાઓ. તમારા પહેલા જમણને અર્ધું કરીને તેની સાથે ખાઓ, અથવા બપોર પછી પૂરેપૂરું જમવામાં લો, પણ એક જ બાબત પૂરતું મર્યાદિત રાખો. ફરસાણ સાથે મીઠાઈ ન ખાઓ! તમે અઠવાડિયામાં એક વાર આ પૈકી એકનો આનંદ માણો, પણ બાકીના છ દિવસોએ યોગ્ય ખોરાક અને અઠવાડિયામાં ત્રણ કલાક વ્યાયામ કર્યો હોય તો જ. એક વાર તળાઈ ગયેલું તેલ ફરી ન વાપરો. સલાહ : મોટી પાર્ટીઓમાં ફરસાણ ન ખાવા જોઈએ. કારણ કે તે બે વાર તળાતા હોય છે.

૩. સૂકામેવાથી બનાવેલી મીઠાઈઓ	કાં તો પૂરેપૂરું જમવામાં ખાઓ. બપોરના ભોજન પછીના દોઢ કલાક સુધીમાં ખાઓ. તમે સવારે ઊઠીને તરત પણ ખાઈ શકો. પણ તમારા રોજિંદા આહારમાં તેને મિક્સ ન કરો.
૪. બિસ્કિટ	તમે જ્યારે લાંબા સમય સુધી વધારે થાકી જવાય તેવી ટ્રેકિંગ જેવી શારીરિક પ્રવૃતિ કરી હોય, કે ૨-૩ કે તેથી વધારે કલાક શોપિંગ માટે ફર્યા હોય ત્યારે ખાઓ. રોજિંદા જીવનમાં અઠવાડિયામાં 'એક' 'જ' વખત ખાઓ!
૫. કેક અને પેસ્ટ્રી	તમે તમારી પ્રિય ચોકલેટ પેસ્ટ્રી છોડી ન શકતા હો તો તે તમારા માટે સારા સમાચાર છે. સવારે ઊઠીને નરણાં કોઠે ખાઓ. તમારા પૌષ્ટિક ભોજનના બદલે પેસ્ટ્રી ખાવાનું ન વિચારો, પણ ભોજનની સાથે ખાઈ શકો. ક્રોશન્ટના ચાહકો ક્રોશન્ટ ખાઈ શકે પણ મહિનામાં એક કે બે વાર જ.
૬. પિઝ્ઝા	પિઝ્ઝાની (આપણે ફાસ્ટ-ફૂડના પિઝ્ઝાની વાત કરીએ છીએ) ૧ સ્લાઇસ અથવા આખા ભોજનમાં તે લઈ શકાય. લાંબી કંટાળાજનક મિટિંગ પછી એકદમ 'પરફેક્ટ' છે.

દિવસ દરમ્યાન ખાઈ શકાય તેવી ચરબી (ફેટ) જેનાથી વધારેમાં વધારે ચરબી ઓગળી શકે છે, અને લોહીમાં શર્કરા છૂટી પડતી અટકાવે છે.	**વ્યાયામ કર્યા પછી તેમ જ ભારે પ્રવૃત્તિ કર્યા પછી ખાઈ શકાય તેવી (ફેટ) ચરબી.**
નટ્સ, મેવા, આવાકાડો, ઑલિવ, દૂધ અને દૂધની બધી બનાવટો (ચીઝ, પનીર, ઘી, દહીં) રસોઈમાં વપરાતું તેલ, નારિયેળ, અળસી (ફ્લેક સીડ્સ), માછલી.	તમારે વજન ઉતારવાની અથવા કોલેસ્ટ્રોલની સમસ્યા હોય ત્યારે અળસી (ફ્લેકસીડ્સ) જેવા ફેટી એસિડની અથવા ઓમેગા-૩ જેવા સપ્લિમેન્ટ્સની જરૂર પડે છે.
કેવી રીતે તે ખાઈ શકાય?	**કેવી રીતે તે ખાઈ શકાય?**
રસોઈ બનાવવા માટે તેલ, વઘાર માટે ઘી લઈ શકાય. પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે તેનું પ્રમાણ યોગ્ય હોવું જોઈએ. એટલે દિવસ દરમ્યાન તમારા આહારમાં રોજ ૨-૩ ચમચી લઈ શકાય અને જો મુખ્ય ભોજન પછી તમે નિસ્તેજ કે થાકેલા લાગતા હો કે ચા-કૉફી પીવાની ઇચ્છા થતી હોય તો ઓમેગા-૩વાળા સપ્લિમેન્ટ્સ, ફિશ ઑઇલ અથવા અળસી (ફ્લેક્સિડ્સ) જેવા ફેટી એસિડ લેવા જોઈએ.	વ્યાયામ કર્યા પછી ૧૦ મિનિટમાં ખાઈ શકાય.

વિટામિન્સ અને ખનિજ ઘટકો વિશે

બધાં જ વિટામિન્સ અને ખનિજ દ્રવ્યો આપણા શરીરમાં (ઉદ્દીપક) તરીકે, એન્ઝાઈમ્સના સહાયક તરીકે તથા આપણા શરીરમાં ચયાપચયની ક્રિયામાં સહઘટક (કેમિકલ અથવા ચયાપચયથી થતી પ્રતિક્રિયા) તરીકે કામ કરવામાં ખૂબ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. વિટામિન્સ

અને ખનિજ દ્રવ્યો આપણા શરીરમાં ઊર્જા અથવા કૅલરી ઉત્પન્ન કરતાં નથી. પણ શરીરમાં રહેલી ઊર્જા અને કૅલરીનો સારી રીતે ઉપયોગ કરવા માટે તેનું ઘણું મહત્ત્વ છે.

આધુનિક યુગમાં પ્રોસેસ કરેલો ખોરાક વધારે ખાવાના કારણે, માનસિક તણાવને કારણે તેમ જ ધૂમ્રપાન, રાત્રે વધારે ઉજાગરા, તેમ જ પ્રવૃત્તિ વગરની બેઠાડુ જિંદગી વધતી જવાને કારણે વિટામિન્સ અને ખનિજ દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવાની જરૂરિયાત વધતી જાય છે, પણ તેને લોહીમાં ભળવા દેવાની ક્ષમતા આપણા શરીરમાં રહી હોતી નથી. કોઈ પણ પોષક-ઘટક સ્વતંત્રપણે એકલું કામ કરી શકતું નથી. કૅલ્શિયમને આપણા શરીરમાં કામ કરવા માટે બીજા ૨૪ પ્રકારના પોષક-ઘટકની હાજરીની જરૂર પડે છે, અને તે બધાં યોગ્ય સમયે યોગ્ય પ્રમાણમાં હોવા જરૂરી છે. હીમોગ્લોબિન બનાવવા માટે લોહતત્ત્વની જરૂર પડે છે. અને લોહતત્ત્વને (આયર્નને) કામ કરવા માટે વધારે પ્રમાણમાં પ્રોટીન તેમ જ વિટામિન ‘B’ અને ‘C’ની જરૂર પડે છે. તેથી વિટામિન્સ અને ખનિજ તત્ત્વોની વધારે કાર્યક્ષમતા માટે સંપૂર્ણ સમતોલ આહાર, નિયમિત વ્યાયામ અને તણાવરહિત શાંત માનસિક સ્થિતિ હોવી જરૂરી છે.

ભારતના સૌથી વધારે લોકપ્રિય અને વિવાદાસ્પદ રાજકારણી લાલુપ્રસાદ યાદવે હિન્દુસ્તાન ટાઈમ્સ સમીટમાં કહ્યું હતું કે ‘મિશ્ર મંત્રીમંડળ (કોયલીશન) કા જમાના હૈ,’ તેમણે જે કહ્યું તે જ રીતે આપણા શરીરમાં પોષક-ઘટકો કામ કરે છે. એક જ પક્ષ રાજ્ય કરતો હતો તે જમાનો ગયો, એ જ રીતે શરીરમાં એક વિટામિન, ખનિજ તત્ત્વ કે પ્રોટીન કાર્બ કે ચરબી જેવા મુખ્ય પોષક-ઘટકો રાજ નથી કરતા. જે રીતે ભારતને સમજાયું છે કે કોઈ એક મોટા પક્ષને પણ કેન્દ્ર સરકાર રચવા માટે નાના નાના પક્ષોની તેમ જ નવા-સવા ઊભા થયેલા પક્ષોની મદદ લેવી પડે છે, તે જ રીતે આપણે સમજવું જોઈએ કે ચરબી ઓગાળવા માટે કે પાતળું સુડોળ શરીર રાખવા માટે માત્ર બહુમતી કે અપક્ષ સરકારની જરૂર નથી (એટલે કે ઉચ્ચ (હાઈ) પ્રોટીન, ઓછા (લો) કાર્બ કે ઓછી (લો) ચરબીવાળો ખોરાક લેવાની જરૂર નથી) તેના બદલે સંયુક્ત સરકાર રચવી જોઈએ. આપણા આહારમાં વિટામિન્સ, ખનિજ તત્ત્વ, પ્રોટીન, ચરબી, કાર્બ બધાંની એકસરખી જરૂર છે, જેથી તે બધાં જ ઘટકો એકબીજાની સાથે મળીને તેમનું કાર્ય પૂરેપૂરી ક્ષમતાથી કરી શકે, અને તો જ તમે સ્વસ્થ જીવન જીવવાનો પૂરેપૂરો આનંદ માણી શકો. (જે રીતે કેન્દ્રમાં રાજ્ય કરવા માટે સ્થિર સરકાર આદર્શ ગણાય છે.)

વિટામિન-એ

વિટામિન-એ લો ફૅટ દૂધમાં, ઘેરા લીલાં શાકભાજીમાં, મૂત્રપિંડ અને લીવરમાં જોવા મળે છે. શાકભાજીમાંથી મળતાં વિટામિન A ને કેરોટીન્સ કહેવાય છે.

અગત્યતા : વિટામિન ‘એ’ની આપણે ઘણી જરૂર છે. કારણ કે તે આપણા શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે, આંખની દૃષ્ટિનું તેજ વધારે છે. શરીરના વિકાસ અને બુદ્ધિ માટે તે ઘણું મહત્ત્વનું છે, તેમ જ ફ્રી રેડિકલ્સથી શરીરના કોષોનું રક્ષણ કરવા માટેનું અસરકારક ઍન્ટિઓક્સિડન્ટ છે.

જ્યારે તમે માનસિક તણાવ અનુભવતા હો, અથવા મુસાફરી કરતાં હો તે સમયે ‘વિટામિન’ ‘એ’ લો. તમે નોંધ્યું હશે કે ઘણી વાર ‘ક્રેશ ડાયેટ’ કર્યા પછી, વધારે કસરત કર્યા પછી, કે તણાવભરી પરિસ્થિતિમાં માંદા પડી જવાય છે, તેનું મુખ્ય કારણ તમારા શરીરમાં વિટામિન ‘એ’ની ઊણપ છે. માટે જો તમારી જીવનશૈલી તણાવયુક્ત હોય તો તમારે વિટામિન ‘એ’ વધારે લેવું જોઈએ. અને તે માટે સૌથી સારો ઉપાય ‘કેરોટીન’ હોય તેવો ખોરાક વધારે લો. લાલ, પીળા,

અને લીલા રંગના શાકમાં કેરોટીન વધારે હોય છે, તેથી તે બધાં જ શાકનો સમન્વય તમારી થાળીમાં કરો. વિટામિન 'એ' સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાનો યોગ્ય સમય આખા દિવસના અંતે, એટલે કે વધારે થાકી ગયા હો ત્યારે અથવા વધારે કસરત કરી હોય ત્યારે કે લાંબી હવાઈ મુસાફરી કરી હોય ત્યારનો છે. ખીલ અટકાવવા માટે પણ કેરોટીન ઘણું ઉપયોગી છે. કૅન્સર સામે પણ તે લડત આપે છે, પ્રજનનશક્તિ સુધારે છે તેમ જ યોનિ-માર્ગના ચેપને દૂર કરે છે.

વિટામિન `ડી'

શામાંથી મળે છે ? વિટામિન 'ડી' સૂર્યપ્રકાશમાંથી મળે છે. આપણા શરીરને સૂર્યપ્રકાશ દ્વારા વિટામિન 'ડી' મળે તે જરૂરી છે, અને તે માટે સૂર્યોદયનો સમય શ્રેષ્ઠ ગણાય. (તે વખતે સૂર્યનાં કિરણો એટલાં સખત ન હોવાથી ચામડીને નુકસાનકર્તા નથી.) ઉત્તર-ભારતના લોકો શિયાળામાં 'ધૂપ સેકના' કે સૂર્યસ્નાન કરવા જેવી લોકપ્રિય પ્રવૃત્તિ કરતા હોય છે. વિટામિન 'ડી' મેળવવાનો આ ઉત્તમ ઉપાય છે. વિટામિન 'ડી' માછલી અને ઈંડાંના પીળા ભાગમાંથી મળે છે. વિટામિન 'ડી' વનસ્પતિમાંથી જોઈએ તેટલું મળતું નથી. તેમ છતાં લીલાં શાકભાજી તો લેવાં જ જોઈએ, તે સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ નથી.

અગત્યતા : શરીરમાં કૅલ્શિયમ ભળવા માટે સૂર્યપ્રકાશ જરૂરી છે.. સૂર્યપ્રકાશમાંથી વિટામિન 'ડી' મળે છે. તેની ઊણપને કારણે પગ વાંકા વળી જાય છે, કરોડરજ્જુ નમતી જાય છે, હાડકાંમાં પોલાણ થતું જાય છે, તથા સાંધામાં દુ:ખાવાને કારણે જીવન અગવડભર્યું બને છે. નર્સિંગ હોમમાં કામ કરતી મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓને સૂર્યપ્રકાશ ખૂબ ઓછો મળે તે સ્વાભાવિક છે, તેથી વિટામિન 'ડી'ની તેમના શરીરમાં ઊણપ રહે છે. વિટામિન 'ડી'માં કૅન્સર થતું અટકાવવાનો ગુણ (ઍન્ટિકાર્સિનોજેનિક) છે. સ્તન અને આંતરડાંના કૅન્સર માટે સૂર્યપ્રકાશની ઊણપ જવાબદાર કહી શકાય, કારણ કે શરીરનાં આ અંગોને સૂર્યપ્રકાશ સામાન્ય રીતે મળતો નથી.

વિટામિન `ઈ'

શામાંથી મળે છે ? મકાઈ, સોયા, સૂરજમુખી જેવા પોલિઅનસેટયુરેટેડ વેજિટેબલ ઑઈલ, સનફ્લાવર ઑઈલ તેમ જ બીયા, મેવા તેમ જ આખા અનાજમાંથી વિટામિન 'ઈ' મળે છે. **પ્રોસેસ કરેલા ખોરાકમાંથી તેમ જ વધારે પડતું રાંધેલા ખોરાકમાંથી વિટામિન 'ઈ' ઝડપથી નાશ પામે છે.** અને તેથી જ ઘઉંના લોટમાંથી બનાવેલા મેંદામાંથી અને પાંઉભાજી બનાવતી વખતે જે રીતે બધાં શાક ભેગાં કરી તેનો માવો બનાવી દેવામાં આવે છે, તેમાં વિટામિન 'ઈ' બિલકુલ રહેતું નથી. એસ્પેરેગસ, લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી, બીયાં હોય તેવા ગરવાળાં ફળ જેવાં રાસબરી, જાંબુ, ટામેટામાંથી વિટામિન 'ઈ' સારા પ્રમાણમાં મળે છે.

અગત્યતા : વિટામિન 'ઈ' આપણા હૃદયની તંદુરસ્તી માટે, યુવાન ત્વચા માટે, જ્ઞાનતંતુઓના રક્ષણ માટે તેમ જ સ્નાયુઓને નબળા પડતા અટકાવવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. વળી તે શક્તિશાળી ઑક્સિડન્ટ છે.

ક્યારે લેવું જોઈએ ? જ્યારે તળેલો ખોરાક વધારે ખાધો હોય, બેકરીની બનાવટો ખાધી હોય કે, વધારે ચરબીયુક્ત ખોરાક ખાધો હોય, ત્યારે વિટામિન 'ઈ' લેવું જોઈએ કારણ કે તે વખતે શરીરમાં દાખલ થયેલી ચરબી ઑક્સિડેશનની પ્રક્રિયાને કારણે ઝેરી બને છે, અને શરીરમાં નુકસાન કરે છે, તે વખતે વિટામિન 'ઈ' શરીરને થતું નુકસાન અટકાવે છે. માટે હવે તમે જ્યારે ભજિયાં કે પકોડા વધારે ખાઓ, ત્યારે વિટામિન 'ઈ' લેવાનું ભૂલતા નહીં. જે લોકોને બહાર

તડકામાં વધારે ફરવાનું થતું હોય, વાયરલ ઈન્ફેક્શન થયું હોય, કે ડાયાબિટીસ થયો હોય તે લોકોએ પણ વિટામિન 'ઈ' લેવું જોઈએ.

વિટામિન `કે'

શામાંથી મળે છે ? પાંદડાંવાળાં લીલાં શાક, લીલા વટાણા, ગ્રીન ટી, ઓટ તેમ જ આખા ધાન્યમાંથી વિટામિન 'કે' મળે છે. વિટામિન 'કે'ની ઊણપ ભાગ્યે જ જણાતી હોવાથી તેના પ્રત્યે આપણે બેદરકારી દાબવીએ છીએ.

અગત્યતા

વિટામિન 'કે' ખરેખર તો આપણા માટે ખૂબ જરૂરી છે કારણ કે તેનો મુખ્ય ગુણ શરીરમાં લોહીને જામી જતું અટકાવવાનો છે, અને તેથી તેને 'જિંદગી બચાવનાર વિટામિન' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તાજેતરમાં થયેલા એક સંશોધનમાં એવું તારણ આવ્યું છે કે હાડકાંના ઘસારાને (ઓસ્ટોપોરાઈસીસ) અટકાવવા માટે, તેમ જ તેની સારવાર માટે અને શરીરમાં હાડકાંના મજબૂત બંધારણ માટે વિટામિન 'કે' ખૂબ અગત્યનું છે. મહિલાઓમાં આ રોગ વધારે જોવામાં આવે છે, તેથી તેમના માટે આ વિટામિન ઘણું અગત્યનું છે.

કયારે લેવું જોઈએ ? જેમને માસિક સ્રાવ વધારે આવતો હોય, તેમણે તે લેવું જોઈએ : જ્યારે વિટામિન 'કે'નું સ્તર ઓછું હોય ત્યારે માસિક સ્રાવ વધારે થતો હોય છે. શરીરને જોઈતા પૂરવઠા કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં જે વિટામીન મળ્યા હોય, તે સપ્લીમેન્ટ વિટામીન દ્વારા પૂરા પાડી શકાય.

વિટામિન `સી'

શામાંથી મળે છે ? લગભગ બધાં ફળ અને શાકભાજીમાંથી તે મળે છે. મોટા ભાગનાં પ્રાણીઓ પોતાના શરીરમાંથી વિટામિન 'સી' બનાવીને મેળવી લે છે, પણ માનવશરીર તે બનાવી શકતું નથી. આપણા લગભગ બધા ખોરાકમાંથી વિટામિન 'સી' પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળતું હોય છે. વિટામિન 'બી' અને 'સી' પાણીમાં દ્રાવ્ય છે (અને તેથી આપણા શરીરમાંથી પાણી ઓછું થઈ જાય, ત્યારે તે પણ ઓછાં થઈ જાય છે)એટલે આપણાં શરીરને રોજ જ પાણીનો તાજો પુરવઠો જોઈતો હોય છે. **સમારેલાં ફળ કે શાકમાંથી વિટામિન 'સી' સહેલાઈથી ઓછાં થઈ જતાં હોય છે. ફળ કે શાક સમારીને ઢાંકીને ફ્રીજમાં રાખ્યાં હોય તોપણ તેમાંથી વિટામિન ઘટી જાય છે.** એટલે કે સમારેલાં ફળ કે શાક વધારે વખત સુધી ખુલ્લાં રહે તો તેમાંથી ૯૦% જેટલાં વિટામીન્સ ઓછાં થઈ જાય છે. આપણી રોગપ્રતિકારકશક્તિ માટે, હોર્મોન્સ તેમ જ કોલાજન બનાવવા માટે, શ્વાસોચ્છ્વાસની પ્રક્રિયા માટે, ફેફસાંને કાર્યરત રાખવા માટે વિટામિન 'સી' ખૂબ જરૂરી છે. વળી તેનામાં રસાયણિક પ્રક્રિયાથી ફેરફાર થતાં નથી. (ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ છે) વિટામિન 'સી' હૃદયરોગથી પણ બચાવે છે અને વિટામિન 'ઈ'ના સહાયક બળ તરીકે કામ કરે છે. શુક્રાણુઓને થતું નુકસાન અટકાવે છે.

અગત્યતા : તેને સપ્લિમેન્ટ તરીકે નિયમિત રીતે લો. તમે જો ધૂમ્રપાન (સક્રિય કે નિષ્ક્રિય) કરતા હો, વ્યસ્ત રહેવાય તેવું કાર્ય કરતા હો તો તમારા માટે વિટામિન 'સી' લેવું ખૂબ જરૂરી છે.

વિટામિન `બી'

ઘણાં વિટામિન્સ ભેગાં થઈને વિટામિન-B બને છે : થીઆમીન (B1) રીબોફ્લેવિન (B2)

નીઆસીન (B3), પેન્ટોથેનિક ઍસિડ (B5), પાયરીડોક્સાઈન (B6), બાયોટીન (B7), ફોલિક ઍસિડ (B9) અને કોબાલામાઈન (B12) – આ બધાં ભેગાં મળીને જે વિટામિન બને છે, તેને આપણે વિટામિન 'B' તરીકે અથવા બી-કૉમ્પલેક્સ તરીકે ઓળખીએ છીએ.

શામાંથી મળે છે ? વિટામિન બી તાજાં ફળ તેમ જ શાક, આખા ધાન્ય, મેવા, ઈંડાં, માછલી અને ચીઝમાંથી મળે છે. વિટામિન 'બી' મોટા ભાગે બિનશાકાહારમાંથી મળે છે, તેથી શાકાહારી વ્યક્તિઓએ તેમના આહારમાં તેનો સમાવેશ કરવા માટે વિશેષ સંભાળ લેવી પડે છે. દહીં અને ચીઝમાં B12 નું સારું પ્રમાણ રહેલું છે. (દૂધમાં આથો લાવવાની પ્રક્રિયાથી દહીં બને છે, અને તેના કારણે તેમાં B12 નું પ્રમાણ વધે છે.)

અગત્યતા : ચયાપચયની પ્રતિક્રિયામાં ભાગ લે છે, માટે આપણને તેની જરૂર પડે છે. કાર્બોદિત ઘટકોના ચયાપચયમાં મદદ કરે છે, પાચનક્રિયામાં મદદ કરે છે. જ્ઞાનતંતુઓની કામગીરી સારી રીતે થઈ શકે છે, તેમ જ ડિપ્રેશન થતું અટકાવે છે.

કયારે લેવું જોઈએ ? દિવસની શરૂઆતમાં નાસ્તા સાથે સપ્લિમેન્ટ તરીકે વિટામિન 'B' લો, જેથી દિવસ દરમ્યાન તેનાં પોષક તત્ત્વોનો વધારે સારો ઉપયોગ થઈ શકે. માસિકધર્મ આવવાના પહેલાં વિટામિન 'બી' વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી મૂડ સારો રહે છે અને માસિક સારું આવે છે.

અત્યારે પ્રોસેસ્ડ ફૂડમાં MSG વધારે વપરાતું થયું છે, જે ખાવાથી 'ચાઈનીઝ રેસ્ટોરન્ટ સિન્ડ્રોમ' (તેનાં લક્ષણોમાં માથાનો ધીમો દુખાવો, ઊબકા-ઊલટી થવા જેવું લાગવું, વગેરે) અનુભવાય છે, તેની સામે વિટામિન 'B' રક્ષણ કરે છે.

રેસાતત્ત્વ (ફાઈબર)

આ એક એવું પોષક તત્ત્વ છે, જે માત્ર કબજિયાત ન થાય તે માટે જ નહીં, કે ખોરાક પચવામાં મદદરૂ≈ા છે માટે નહીં, પણ તે તમને 'ઓવરઈટિંગ'થી પણ બચાવે છે. તે શૂન્ય (ઝીરો) કૅલરી ધરાવે છે, પણ તમારા ખોરાકની માત્રા વધારે છે –જથ્થો વધારે છે.

રેસાતત્ત્વવાળો આહાર ચાવીને ખાવો પડતો હોવાથી તેને ખાતાં વધારે સમય લાગે છે (તમારું પેટ ભરાઈ ગયું છે તેની ખબર મગજને ૨૦ મિનિટ પછી પડે છે) તેથી તમારા શરીરને તેનું જઠર (સ્ટમક) ભરાઈ ગયું છે, તે જાણવાની તક મળે છે, અને તેથી 'ઓવર-ઈટિંગ" થતું અટકે છે. રેસાતત્ત્વ જ્યારે આંતરડાંમાં પ્રવેશે છે, ત્યારે તેની સાથે વધારાનો કચરો લેતું જાય છે (સાવરણીની જેમ) અને તેને કારણે મળનો જથ્થો વધે છે. તેથી તમે જ્યારે મળત્યાગ માટે જાઓ, ત્યારે મળ ખુલાસીને થવાથી આનંદ આવે છે! અને મળવિસર્જનની ક્રિયામાં સમય પણ ઘણો ઓછો લાગે છે!

એટલે રેસાતત્ત્વયુકત આહાર લેવાથી ઘણા ફાયદા થાય છે, એ તો સ્પષ્ટ બાબત છે. તેના કારણે જઠર (સ્ટમક) સાફ રહે છે, ત્વચામાં ક્રાંતિ આવે છે, શરીર સુડોળ રહે છે અને તંદુરસ્તીનું સ્તર જળવાઈ રહે છે.

પણ એથી કરીને રેસાતત્ત્વ ઉમેરેલા આહાર ખરીદશો નહીં, કે લોટમાં, શાકમાં, કે છાશમાં રેસાતત્ત્વ ઉપરથી ઉમેરશો નહીં. આ રીતે વિચાર્યા વગર રેસાતત્ત્વ ઉમેરવાથી આપણાં કૅલ્શિયમ અને લોહ (આર્યન) જેવા મહત્વનાં ખનિજદ્રવ્યોને શરીરમાં એકરૂપ

થવામાં, ભળી જવામાં અવરોધ પેદા કરશે. તેના બદલે તમારા આહારમાં પ્રોસેસ કર્યા વિનાના ચોખા લો, જવ, રાગી, જુવાર, બાજરી, છોલે, કઠોળ, અને મેવા (નટ્સ) લો. બિસ્કિટ, મેંદો, સફેદ બ્રેડ, બર્ગર, કે પિત્ઝા ન ખાઓ અને મહત્ત્વની બાબત શાકને વધારે પડતાં ન ચઢાવો, ફળ તથા શાકને જ્યૂસરમાં નાંખી તેની 'હત્યા' ન કરો.

ખનિજ ઘટકો

કૅલ્શિયમ

શામાંથી મળે છે ? દૂધ અને તેની બનાવટો, ટોફુ, પાંદડાંવાળાં લીલાં શાકભાજી, નટ્સ, બીયા અને લગભગ બધાં જ અનાજમાંથી કૅલ્શિયમ મળે છે. આપણા શરીરમાં સૌથી વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળતું ખનિજ ઘટક છે.

અગત્યતા : કૅલ્શિયમની જરૂર હાડકાં, સાંધાઓ તથા દાંતને સ્વસ્થ અને સાજા રાખવા માટે પડે છે. સ્નાયુઓના સંકોચન માટે, લોહી ગંઠાઈ ન જાય તે માટે અને લોહીના દબાણને નિયમિત રાખવા માટે કૅલ્શિયમ જવાબદાર છે.

ક્યારે લેવું જોઈએ ? કૅલ્શિયમને ઉપરથી (સપ્લિમેન્ટ) દરરોજ લો. હાડકાં એ શરીરના ક્રિયાશીલ જીવંત કોષ (ટીસ્યૂ) છે, જે રોજ તૂટે છે, અને નવા બનતા જાય છે. ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓના શરીરમાં પણ આ ક્રિયા થતી રહે છે. માટે હાડકાંની મજબૂતાઈ માટે કૅલ્શિયમ રોજ લેવું જોઈએ. વધારે પ્રોસેસ કરેલો આહાર, કેફીન, આલ્કોહોલ, ખાંડ અને સોડિયમ શરીરમાં કૅલ્શિયમને ભળવાની ક્રિયાને ધીમી પાડે છે. તે જ રીતે (ઍન્ટાસિડ અને લેક્સેટિવ્સ) પિત્તરોધક અને રેચક પદાર્થો રોજ લેવાથી પણ કૅલ્શિયમની શરીરમાં ભળવાની પ્રક્રિયા ધીમી પડે છે માટે, આ એક જ ખનિજદ્રવ્ય એવું છે કે આપણે રોજ તેને બહારથી (સપ્લિમેન્ટ) પણ લેવું જોઈએ. તમે જ્યારે કૅલ્શિયમની ટૅબ્લેટ ખાઓ ત્યારે તેના ઘટકો ધ્યાનમાં રાખો. બહુ પ્રચલિત એવા કૅલ્શિયમ કાર્બોનેટ અથવા ફૉસ્ફૅટના સપ્લિમેન્ટ કરતાં કૅલ્શિયમ સાઈટ્રેટ અથવા લેકટેટ (દરેક પ્રકારમાં તે દ્રવ્ય છે)નું મિશ્રણ આપણા શરીરમાં વધારે સારી રીતે ભળી જાય છે.

લોહતત્ત્વ(આયર્ન)

શામાંથી મળે છે ? માંસ, માછલી તથા ઈંડાંમાંથી (બધા માંસાહારમાં) લોહ મળે છે. શાકાહારી લોકોને વાડીમાં કે બગીચામાં ઊગતી ભાજીમાંથી, (ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે તથા સ્તનપાન કરાવતી મહિલાઓ માટે તે ભાજીમાંથી લાડવા બનાવીને ખવડાવવાની પારંપરિક પ્રથા છે.) બાજરી, જુવાર, અન્ય આખાં ધાન્ય, તાજાં શાકભાજીમાંથી મળી રહે છે. લોહતત્ત્વને આપણા શરીરમાં સારી રીતે ભળી જવા માટે તેની સાથે વિટામિન 'સી' અને 'બી' (વિટામિન B-૧૨) જ પૂરતા પ્રમાણમાં લેવું જરૂરી છે.

અગત્યતા : શરીરમાં લોહતત્ત્વ ખૂબ જરૂરી છે. આયર્ન હિમોગ્લોબિનનો એક ભાગ છે, જે ફેફસાંમાંથી પ્રાણવાયુને શરીરની દરેક માંસપેશીઓમાં પહોંચાડે છે, અને શરીરની દરેક માંસપેશીઓમાંથી નીકળતો અંગારવાયુ ફેફસાં સુધી લઈ જાય છે.

ક્યારે લેવું જોઈએ ? લોહ-ઘટક (આયર્ન)ને ક્યારેય ઉપરથી સપ્લિમેન્ટ્સ તરીકે ન લેવું. કારણ કે કૅલ્શિયમની જેમ જ પ્રોસેસ ફૂડ, કેફીન, ડિપ્રેશન દૂર કરતી દવાઓ (ઍન્ટિડીપ્રેશ્યન્ટ્સ)

સોડિયમ અને ખાંડ (ડિઝર્ટ, મીઠાઈ અને ચોકલેટ પણ તેમાં આવેલા PMSને કારણે ન ખાવા જોઈએ) લોહઘટકને શરીરમાં ભળવા દેવાની પ્રક્રિયા ધીમી પાડી દે છે. શરીરમાં લોહતત્ત્વ વધારવા માટે સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાના બદલે શરીરમાં લોહતત્ત્વ ભળી જાય, તે માટેની અનુકૂળતા કરી આપવી જોઈએ. તેના માટે મીઠાઈ અને કેફીન ઓછાં લો, વિટામિન 'સી' અને 'બી'નું પ્રમાણ વધારો, અને ખૂબ વધારે પાણી પીઓ. મહિલાઓમાં લોહનું પ્રમાણ ઓછું હોવું એ ખૂબ સામાન્ય છે. માસિકધર્મ વખતે મહિલાઓના શરીરમાંથી લોહી ઓછું થઈ જાય છે. (પહેલાં એવી માન્યતા હતી કે માસિકસ્રાવ વખતે શરીરમાંથી અશુદ્ધ લોહી બહાર નીકળે છે, તે માન્યતા ખોટી છે, શુદ્ધ લોહી જ બહાર નીકળે છે) અને તેથી લોહ, તાંબું (કૉપર) અને મૅગ્નેશિયમ જેવાં ખનિજદ્રવ્ય શરીરમાંથી ઓછાં થઈ જાય છે.

સેલેનિયમ, ઝિંક, ક્રોમિયમ, મૅગ્નેશિયમ, મેન્ગેનીઝ, કૉપર

શામાંથી મળે છે ? આ બધાં વિટામિન્સ માછલી, ઈંડાં, આખાં ધાન્ય તેમ જ તાજાં શાકમાંથી મળે છે.

મહત્ત્વ : આ બધાં વિટામિન્સને હવે મહત્ત્વ મળવાનું શરૂ થયું છે. તેનું એક કારણ રોગોથી તે તમને બચાવે છે, તે જ માત્ર નથી, પણ તે 'ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ' છે, તેમ જ તેના કારણે શરીરમાં ચરબી ઓગાળવામાં તે મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે તેથી પણ તેનું મહત્ત્વ વધારે છે. મેદસ્વી વ્યક્તિઓના શરીરમાં ઈન્સ્યુલિનની અસંવેદનશીલતા પણ બહુ સામાન્ય છે, અને ભારતનાં મોટાં શહેરોમાં તેમ જ પશ્ચિમના દેશોમાં ઘણા લોકો તેનાથી પીડાતા હોય છે, ત્યારે આ બધા ખનિજ ઘટકો ઈન્સ્યુલિનની અસંવેદનશીલતાને સુધારવા માટે ઘણાં અસરકારક છે.

ઝિંક અને ક્રોમિયમના કારણે ત્વચા ઘણી સારી રહે છે, અને વાળ વધે છે. તે ઉપરાંત ખીલને અને કરચલીઓને અટકાવે છે.

ફ્રી રેડિકલ્સથી રક્ષણ કરવા માટે સેલેનિયમ જરૂરી છે. લોહઘટકને શરીરમાં ભળી જવા માટે કૉપર (તાંબુ) ઉપયોગી છે, જ્યારે થાઈરોઈડ ગ્રંથિને કાર્યરત રાખવા માટે તેમ જ લોહીમાં શર્કરાનું સમતોલ પ્રમાણ રાખવા માટે મેંગેનીઝ ઉપયોગી છે. બ્લડ-પ્રેશર ઓછું રાખવા માટે, PMSનાં લક્ષણોને વધવા ન દેવા માટે તેમ જ એલડીએલના સ્તરને ઓછું કરવા માટે મૅગ્નેશિયમ જરૂરી છે.

આ મુખ્ય વિટામિન્સ અને ખનિજ સિવાય બોરોન, મોલિબ્ડેનમ, આયોડીન, પોટેશિયમ અને આઈનોસીટોલ કોલાઈન જેવા બીજા ઘણાનો મેં આ પુસ્તકમાં નિર્દેશ કર્યો નથી. પણ એનો અર્થ એવો છે કે તેનું મહત્ત્વ ઓછું છે? ના, જરાયે નહીં, અને એ સિવાય હજી બીજાં ન શોધાયાં હોય તેવાં પણ વિટામિન્સ અને ખનિજ ઘટકો પણ હશે.

પુરવણી કરતા ઘટકો (સપ્લિમેન્ટ્સ)

આદર્શ દુનિયા એવી હોય કે જેમાં આપણે પુરવણી કરતા ઘટકો લેવાની જરૂર ન પડવી જોઈએ, કારણ કે આપણા ખોરાકમાંથી જ બધાં જરૂરી વિટામિન્સ અને ખનિજ મળી રહે. પણ શું આપણે આવી આદર્શ દુનિયામાં રહીએ છીએ? ના, આપણે જે દુનિયામાં રહીએ છીએ, તે આદર્શ નથી. જે ધરતીમાં અનાજ અને વૃક્ષો ઊગે છે, તે ધરતી પ્રદૂષણોથી ભરેલી છે. ફળ ઉપર જંતુનાશક દવાનો છંટકાવ કરેલો હોય છે, તેમાં ઈન્જેક્શન દ્વારા ગ્લુકોઝ ઉમેરીને તેને મીઠાં બનાવ્યાં હોય છે, તેને ચમકતા રાખવા માટે તેના પર મીણ લગાવ્યું હોય છે. અનાજ અને ફળને એક પ્રદેશમાંથી બીજા પ્રદેશમાં પહોંચતાં લાંબા અંતરને કારણે વધારે સમય લાગે છે, તે ઉપરાંત

ઑક્ટ્રોયમાં ટ્રકોને ત્રણ દિવસ લાગતા હોય છે, તેથી તેમાં રહેલાં વિટામિન્સ પણ નાશ પામે છે અને ત્યાર પછી આ અનાજ, ફળ, શાક બધું મોટા 'મૉલ'માં જે રીતે ભરવામાં આવે છે, તે જગ્યા સૂગ ચઢે તેવી હોય છે. (બધાં ફ્રૂટ સરસ રીતે શોભામાં ગોઠવ્યાં હોય છે, બાકી તેમને વૅરહાઉસમાં ગમે તેમ ભરી રાખવામાં આવે છે. અને એ કહેવાની જરૂર નથી કે તેના પર દવા છાંટવામાં આવે છે, અથવા દવાની પડીકીઓ રાખવામાં આવે છે.) આ અનાજ જ્યારે આપણાં રસોડામાં પ્રવેશે છે ત્યારે તેને આપણે કેવી રીતે રાંધીએ છીએ, કેવી રીતે સાચવીએ છીએ, કેવી રીતે ભરીએ છીએ, રસોઈ કરતી વખતે રસોઈયાની કે આપણી માનસિક સ્થિતિ કેવી હોય છે, તેમાં કયા પ્રકારના અને કેટલા સૉસ વાપરવામાં આવે છે, રસોઈ કરતી વખતે મસાલા તથા પ્રિઝર્વેટિવ્સ કયા વાપરવામાં આવે છે, અને જમતી વખતે આપણી માનસિક સ્થિતિ કેવી છે, તે બધાંની અસરના કારણે 'સપ્લિમેન્ટ્સ' લેવાની આપણને જરૂર પડે છે.

આદર્શ જગતમાં તમને મોટા ઘરની, મોટી ગાડીઓની કે શ્રેષ્ઠ પતિ કે પત્નીની ઝંખના થતી નથી. તમને જે મળ્યું તેનાથી તમને સંતોષ હોય છે. લાલચ, ક્રોધ, ધિક્કાર, ઈર્ષ્યા, બીજાથી અંજાઈ જવાનો સ્વભાવ તો હોય જ નહીં. તમે જાતે જ તમારું અનાજ ઉગાડી શકતા હો, તમારી પોતાની ગાયનું દૂધ મળતું હોય, સૂર્યોદય વખતે જાગતા હો, સૂર્ય ડૂબે ત્યારે સૂઈ જતા હો – જો તમારી જિંદગી આટલી સરળ હોય તો તમારે કોઈ પણ 'સપ્લિમેન્ટ્સ' લેવાની જરૂર ન પડે.

પણ મને લાગે છે કે તમારી જિંદગી કંઈક આવી હશે : તમારા બેડરૂમમાં ભારે પડદાના કારણે સૂર્યપ્રકાશ ઓછો મળતો હશે, ઍરકન્ડિશનના કારણે તમને ગરમી નહીં લાગતી હોય, આવવા-જવા માટે કાર હશે, કદાચ ડ્રાઈવર પણ હશે, બપોરના જમવા માટે 'ટેઈક-અવે'ની સગવડ મળતી હશે – બપોરનું જમવાનું બહારથી આવતું હશે, વ્યાયામ ખૂબ ઓછો કરતા હશો, ન કરતા હો એમ પણ બને, નિયમિતપણે સક્રિય કે નિષ્ક્રિય ધૂમ્રપાન કરતા હશો, અઠવાડિયામાં બે કે ત્રણ વખત 'ડ્રિન્ક' લેતા હશો, – અને આ બધાંની સાથે ઘણી ચિંતાઓથી ઘેરાયેલા રહેતા હશો – તમારે નાના ઘરમાંથી આલીશાન બંગલામાં જવું હશે, હમણાં જેટલું કમાઓ છો, તેના કરતાં ઘણું વધારે કમાઈ લેવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા હશે, આ બધું આદર્શ જિંદગી કરતાં ક્યાંય દૂર ભાગે છે, અને તેથી તમારા ખોરાકમાંથી તમને જે પોષક-ઘટકો મળે છે, તે તમારા શરીરમાં ભળતા નથી. માટે જો તમે આ પ્રકારની જિંદગી જીવતા હો, અને માનતા હો કે અકુદરતી લાગે એવા 'સપ્લિમેન્ટ્સ' લેવાની જરૂર નથી, તો તમે મૂર્ખ છો – સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાં જ પડે.

મને એ વાતની ખૂબ નવાઈ લાગે છે કે જેમને રોજ જ સાંધાના દુ:ખાવા થતા હોય છે તે બધાંને રોજ રાત્રે ૧૧-૦૦ વાગ્યા પછી જ કેમ વધારે દુ:ખવા લાગે છે? તે લોકો તેમણે કયાં ફળ, શાક, અનાજ કે લોટ ખાધાં હતાં, તે વિશે સજાગ રહેવાના બદલે રોજ જ હોંશેહોંશે પેઈન-કિલર લઈ લે છે, પણ તે જ લોકો વિટામિન અને ખનિજની સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાથી આડ-અસર થાય છે, એવી માનસિક ભ્રમણામાં રહેતા હોય છે. તેમની જે જાતની જીવનશૈલી છે, તેનાથી તો તેમના પર ઘણી આડઅસરો થઈ જ હોય છે. (તેમાંની કેટલીક ટૂંકા સમયની હોય છે જેવી કે માથાનો દુ:ખાવો, પેટમાં દુ:ખાવો, આળસ, ચીડિયાપણું અને કેટલાકની કાયમી અસર થાય છે જેવી કે હાર્ટઍટૅક (હૃદયરોગનો હુમલો), ઈન્સ્યુલિનની અસંવેદનશીલતા, ધમનીઓ ચોંટી જવી, ડિપ્રેશન, મેદસ્વિતા વગેરે]. ઘણી વાર તો મને લાગે છે કે ફૂડ સપ્લિમેન્ટ્સથી થતા ફાયદાઓને તે સમજવા માંગતા જ નથી હોતા, કારણ કે જિંદગી સુધી તેમણે તેની આડઅસરો જ મનમાં ખોટી રીતે રાખી છે. જે તે દૂર કરવા માંગતા જ નથી.

હું બરાબર જાણું છું કે તંદુરસ્ત આહાર, નિયમિત વ્યાયામ અને હકારાત્મક અભિગમની

જગ્યા વિટામિન અને ખનિજના સપ્લિમેન્ટ્સ ન જ લઈ શકે. પણ જો તમારો આહાર તંદુરસ્ત અને સાદો હોય, નિયમિત વ્યાયામ કરતા હો, અને તમારી જાત પ્રત્યે તથા અન્ય લોકો પ્રત્યે દયાભાવ રાખવાનો તમારો સ્વભાવ હોય, ત્યારે આ ફૂડ સપ્લિમેન્ટ્સ તમને વધારે સારી રીતે કામ કરવામાં મદદરૂપ નીવડશે.

ડૉક્ટરો 'સપ્લિમેન્ટ્સ' લેવાનું સૂચવતા નથી. કારણ કે ફાર્મા કંપનીઓ અને તેનું વેચાણ કરનારા પ્રતિનિધિઓ જે કહેવા માંગતા હોય છે, તેની ડૉક્ટરોને ઓછી માહિતી હોય છે, અથવા ઘણી વાર બિલકુલ માહિતી હોતી નથી. (એમાં ઘણી ખેંચતાણ થતી હોય છે, જોકે તેમાંયે કંઈ ખોટું નથી) જોકે ઘણા ડૉક્ટરો નિખાલસતાથી સ્વીકારી લે છે કે સપ્લિમેન્ટ્સ વિશે તે આછી માહિતી ધરાવે છે કારણ કે તેઓએ માત્ર પોષક-ઘટકો વિશે બહુ ટૂંકમાં અભ્યાસ કરતી વખતે પહેલા વર્ષમાં તે વિષયનું એક જ પેપર તૈયાર કર્યું હોય છે. અને ત્યાર પછી ન્યુટ્રિશન સાયન્સને તેમણે 'ગુડબાય' કરી દીધું હોય છે. (સિવાય કે ડૉક્ટરને તે વિષયમાં રસ હોય, અને તેને વિકસાવવા માટે તે ન્યુટ્રિશન સાયન્સનો વિષય આગળ લે.)

તેના માટે યોગ્ય સ્થળેથી માહિતી મેળવો. હું બધા ડૉક્ટરોને માન આપું છું, તે છતાં કહું છું કે સપ્લિમેન્ટ્સની બાબતમાં તેમનું જ્ઞાન ચાર્ટર્ડ ઍકાઉન્ટન્ટ, એન્જિનિયર્સ, તંત્રીઓ વગેરે જેટલું એટલે કે અન્ય વિષયના સુશિક્ષિત વ્યવસાયીઓ જેટલું જ હોય છે. એમના કરતાં ફિટનેસ ટ્રેઈનર, યોગ-શિક્ષકો તેમ જ મસાજ થેરપિસ્ટ પાસે તેનું જ્ઞાન વધારે હોય છે (કારણ કે પોષક-ઘટકોની બાબતે તેઓ નવું નવું વાંચીને વધારે માહિતગાર રહેતા હોય છે, કારણ કે તે તેનું કાર્યક્ષેત્ર છે.) ઘણી વાર ડૉક્ટરોને પૂછવામાં આવે છે : 'પ્રોટીન-શેઈકની બાબતમાં તમારો શો અભિપ્રાય આપણાં માટે છે?' અને જ્યારે ડૉક્ટર પ્રામાણિકતાથી એમ કહે કે, 'મને તેની ખબર નથી' ત્યારે તેમનો અભિપ્રાય પ્રોટીન શેઈક લેવાની વિરુદ્ધ જાય છે. આપણું મન જ્યારે પહેલેથી જ તેના માટે નકારાત્મક છાપ ધરાવતું હોય, તો પણ તે તેનું કારણ બને છે. જો ડૉક્ટરે કદાચ એમ કહ્યું હોત કે, 'માફ કરજો, મારે હમણાં એક 'કૉલ' પર જવાનું છે.' તો તે પણ પ્રોટીન-શેઈક માટે નકારાત્મક સંદેશો ગણત.

ન્યુટ્રાસ્યુટિકલ્સ [૧] નું ક્ષેત્ર અત્યારે એક વિજ્ઞાન તરીકે વિકસી રહ્યું છે. આપણે વિટામિન A, E, B અને C જેવાં વિટામિનો તથા સેલેનિયમ, ઝિંક, ક્રોમિયમ અને કૅલ્શિયમ જેવા ખનિજના સપ્લિમેન્ટ્સ નિયમિત રૂપે લેવાં જોઈએ. હૃદયરોગના હુમલા પછી રોજ વિટામિન'ઈ' અને ફ્રૅક્ચર થયા પછી રોજ કૅલ્શિયમ લેવા પાછળનું લૉજિક મને સમજાતું નથી. ખરેખર તો તેનો 'પ્રીવેન્ટિવ સ્ટ્રેટેજી' તરીકે – તેને રોકવા માટે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જો જલ્દી સાજા થવા માટે તે ઉપયોગમાં લેવાય, તો તેને થતાં નુકસાન માટે, અથવા સારી તંદુરસ્તી માટે ઉપયોગમાં લેવું વધારે યોગ્ય છે.

આપણે બધા અત્યારે વધારે તણાવનો અનુભવ કરી રહ્યા છીએ, તેનું મુખ્ય એક કારણ આપણા ખોરાકમાં પોષક-ઘટકોનો થતો જતો ઘટાડો અને બીજું કારણ, આપણું શહેરી જીવન છે. તાજેતરના બધા અહેવાલો જણાવે છે કે ઈ.સ. ૨૦૫૦ સુધીમાં ભારતમાં ઘણું શહેરીકરણ થઈ જશે.

ઈ. સ. ૨૦૦૩માં હું હૃષિકેશ-કેદારનાથના હાઈ-વેથી થોડેક દૂર આવેલા ઉકીમઠ નામના નાનકડા ગામડાની મુલાકાતે ગઈ હતી. જીએમવીએનના ગેસ્ટહાઉસમાં ત્યાં માત્ર બે જ નાની ઝૂંપડીઓ હતી. (અહીં આવતા પ્રવાસીઓના પ્રતિનિધિ જેવી) અહીંથી કેદારનાથજી અને કેદારનાં શિખરોનાં અદ્ભુત દૃશ્યો દેખાતાં હતાં. બદરીથી કેદાર જવા માટે આ જૂના યાત્રાના માર્ગે ચોપટા (ભારતનું સૌથી સુંદર ઊંચી અને સાંકડી પટ્ટી) પર તે આવેલું છે, અને અહીં ઔષધીય

વનસ્પતિઓનો વિપુલ ખજાનો છે. ગેસ્ટહાઉસની બાજુમાં જ રહેતું એક કુટુંબ બટાકા અને બીજા ઋતુ પ્રમાણેનાં શાકભાજી ઉગાડતું હતું. તે લોકો ડાંગરનાં ખેતરોમાં પણ કામ કરવા જતા હતા. અહીં દિવસમાં એક ગાડી પણ ફરકતી નહીં. એટલે પ્રદૂષણ નામે શૂન્ય હતું. લોકો સંતોષી હતી અને અહીંના વાતાવરણમાં એટલી પરમ શાંતિનો અનુભવ થતો કે દુનિયાની કોઈ પણ હતાશ કે 'દુષ્ટ' વ્યક્તિ આવે, તો તે પણ શાંતિ અનુભવે. જો તમે અહીં રહો, અને જીરા-આલુ અને પરોઠા વધારે ખાઓ, અને 'સપ્લિમેન્ટ્સ' ન લો, તો પણ તમારામાં પૌષ્ટિક ઘટકોની ઊણપ નહીં આવે. કારણ કે તમે અહીં જે ખાશો, તે ત્યાં જ ઊગેલું છે, અને ખાતી વખતે તમારી માનસિક સ્થિતિ શાંત અને સંતોષથી ભરપૂર છે.

એક વાર હું સિક્કિમ ગઈ હતી. ત્યાં મારા યજમાન મને ગર્વથી કહેતા હતા કે તેલ અને મીઠા સિવાયનું તમારી પ્લેટમાં જે જે પીરસ્યું છે, તે બધું જ મેં અહીં ઉગાડેલું છે.' તેણે મને પાલકનો સૂપ, મૂળા અને સ્ક્વૉશનું (એક જાતનું ફળ) શાક, આચાર અને ભાત પીરસ્યાં હતાં. આપણા કરતાં હિમાલયના લોકો રેસાયુક્ત આહાર ઘણો વધારે ખાય છે. પ્રોસેસ કર્યા વગરના આહારમાં રેસાતત્ત્વ ઘણું વધારે હોય છે. અને તેથી તેમાં રહેલાં બધાં પોષક-તત્ત્વો જળવાઈ રહે છે. હકીકતમાં જે લોકો પ્રકૃતિની વધુ નજીક રહે છે તે લોકોનો ખોરાક પણ આવો જ હોય છે. આપણો આહાર આવો નથી હોતો. અને તેથી આપણે 'સપ્લિમેન્ટ્સ' લેવા પડે છે. આપણે પ્રોસેસ કરેલો ખોરાક ખાઈએ છીએ અને તેથી બધાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો આપણા ખોરાકમાંથી, આપણી જિંદગીમાંથી દૂર થઈ જાય છે.

ફરીથી કહું તો, માત્ર બે જ પ્રકારના લોકો 'સપ્લિમેન્ટ્સ' વગર જીવી શકે : જે લોકો સ્વચ્છ હવાપાણી ધરાવતા શ્રેષ્ઠ સ્થળે રહીને, પોતાનું અનાજ, શાક, ફળ વગરે જાતે ઉગાડી શકતા હોય (એવા કેટલાક નસીબદાર લોકો છે, જે પોતાના ખેતરમાં પોતાના માટે અનાજ ઉગાડી શકતા હોય) તેવા લોકો અને જેમને પોતાના સ્વાસ્થ્યની બિલકુલ કાળજી ન લેવી હોય તેવા લોકો. તમે કયા પ્રકારમાં આવો છો?

પાણી

આપણા શરીરને ટકાવી રાખવા માટે 'પાણી' સૌથી મહત્ત્વનું ઘટક છે. અને તેનો ઉલ્લેખ કર્યા વગર આ પ્રકરણ લખાય, તો સમય અને કાગળ બંનેનો મેં વ્યય કર્યો છે, એમ મારું માનવું છે. શરીરમાં પોષક ઘટકોનું વહન કરવામાં પાણી ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. પાણી વગર કાર્બ, પ્રોટીન અને ચરબી જેવા પોષક-ઘટકો ઉપયોગમાં લઈ શકાતા નથી. માનવ-શરીરમાં લગભગ ૭૦% જેટલું પાણી છે. ખોરાક વગર આપણે પાંચ અઠવાડિયાં જીવી શકીએ, પણ પાણી વગર પાંચ દિવસ પણ ન કાઢી શકાય. (હમણાં થોડા વખત પહેલાં મુંબઈમાં તાજ હૉટલ પર આતંકવાદીઓએ કરેલા હુમલા વખતે તેમાં ફસાઈ ગયેલા લોકોએ એ.સી.ની નળીઓમાં રહેલાં પાણી પીને પોતાની તરસ છીપાવવી પડી હતી.)

આપણી જીવનશૈલી ખરેખર 'પાણી વગરની' થઈ ગઈ છે. આપણે પ્રોસેસ ફૂડ ખાઈએ છીએ, ચા-કૉફી પણ ઘણી વધારે પીએ છીએ, વાઈન પીતા હોઈએ છીએ. એ બતાવવાની જરૂર નથી કે ખાંડવાળા ઍરેટેડ અને નૉન-ઍરેટેડ પીણાં પીતાં હોઈએ છીએ; પણ પાણી કેટલું પીએ છીએ? શરીરમાંથી પાણીનું એક ટીપું પણ ઓછું થઈ જાય તો શરીરમાં લોહીનું પ્રમાણ નીચું ઊતરી જાય છે, અને તેથી કિડની અને હૃદયને તેનું કાર્ય કરવામાં વધારે શ્રમ પડે છે. પાણી ઓછું હોય તો લોહીમાં સોડિયમ વધી જાય છે, અને તેને કારણે તરસ વધારે લાગે છે. દુ:ખ સાથે કહેવું પડે છે કે

આપણે પાણી ખૂબ ઓછું – માત્ર તરસ છીપાવવા જેટલું કે ગળું ભીનું થાય એટલું જ – પીએ છીએ. શરીરને પાણીની જેટલી જરૂર છે. તેના કરતાં ઘણું ઓછું પાણી પીએ છીએ. પણ તેનાથી કેટલું બધું નુકસાન થાય છે? ઘડપણ જલ્દી આવે છે, કામ કરવાની ઈચ્છા થતી નથી. તણાવ વધે છે. અને તેને કારણે તરસ લાગવાની પ્રક્રિયા મંદ પડી જાય છે. સરવાળે શરીરમાંથી પાણીનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. (શરીર પર સોજા આવવાનું એક આ પણ કારણ છે.)

પાણી અને વજન-ઘટાડો

હમણાં 'ક્રેશ ડાયેટિંગ' અને તેની સાથે 'વજન ઊતરવાની ગેરંટી' શબ્દ જોડાયેલો છે. 'ક્રેશ ડાયેટિંગ' કરવાની સૌથી પહેલી અને જોખમી અસર શરીરમાંથી પાણી ઓછું થઈ જવાની છે, તેથી મને 'ક્રેશ ડાયેટ'નો પ્રશ્ન ઘણો સતાવે છે. 'ક્રેશ ડાયેટ'માં મર્યાદિત વિટામિન્સ હોય છે તેમ જ પાણી પણ ઓછું પીવામાં આવે છે. (દિવસમાં ત્રણ ફળ અને ૬ ગ્લાસ જ્યૂસથી તમારું પેટ ભરાઈ જાય એ મૂરખ બનાવવાની વાત છે.) તેથી શરીરમાંથી પાણી ઝડપથી ઘટી જાય છે. તેથી વજનકાંટા પર તમને વજનમાં ઘટાડો દેખાશે. (શરીરમાં સંયોજનોનું પ્રમાણ બતાવતા કેટલાંક મશીનોમાં ચયાપચયનો દર પણ વધારે દેખાશે.)

અહીં શરીરનું વજન તરત જ ઘટી ગયેલું દેખાશે. પણ તે ચરબીનું વજન નથી ઘટ્યું પણ પાણી ઓછું થઈ જવાથી વજન ઘટ્યું છે, તે બાબત સમજવી જોઈએ. શરીરમાંથી પાણી ઓછું થવાના કારણે તેનું પરિભ્રમણ ઓછું થાય છે. (હવે તમને ખ્યાલ આવશે કે 'ક્રેશ ડાયેટ' કરનારી વ્યક્તિઓને 'સ્ટ્રેચ માર્ક' કેમ દેખાય છે.) સ્નાયુઓની મજબૂતાઈ ઘટી જાય છે. હાડકાં અને સાંધાઓની મજબૂતાઈ ઘટી જાય છે અને કિડની, ફેફસાં તેમ જ હૃદય પર વધારે કાર્યભાર આવી પડે છે અને પરસેવાનું પ્રમાણ ઘટી જવાથી શરીરમાંથી દુર્ગંધ પણ આવે છે.

તમારા શરીરમાંથી પાણી ઘટી જાય તો વજન ઘટવાનું જ છે. પહેલવાનો અને કુસ્તીબાજો નિયમિત રીતે આ યુક્તિ અપનાવતા હોય છે. હરીફાઈના આગલા દિવસે આ જ યુક્તિનો પ્રયોગ કરીને એક દિવસમાં ચારથી પાંચ કિલો વજન ઉતારી દેતા હોય છે. જેથી તેઓ ઓછા વજનવાળા ગ્રુપમાં રહી શકે, અને તેમની જીતવાની તકો વધી જતી હોય છે, જોકે ક્યારેક આ યુક્તિ મૃત્યુને પણ આમંત્રે છે, પણ પહેલવાનો અને કુસ્તીબાજો 'મૅડલ' મેળવવાની તક ગુમાવવા માંગતા હોતા નથી. ઝડપથી વજન ઘટાડીને તમને શું હાંસલ થશે? સ્ટ્રેચ માર્ક કે પુષ્કળ થાક?

શરીરમાંથી પાણી ઓછું થઈ જાય એનો અર્થ આપણી કિડનીને શરીરમાં રહેલો નકામો કચરો બહાર કાઢવા માટે ઘણી તકલીફ આપવી. (આપણા શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલો નકામો કચરો શરીરમાં રહે તો તે ઝેર સમાન છે. આ અશુદ્ધ કચરાને શરીરમાંથી બહાર ધકેલવા માટે પાણી ખૂબ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.) ઍન્ઝાઈમ્સ, પાચનક્રિયા, પરિભ્રમણ અને ચરબી ઓગાળવા માટે શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી રહેવું જોઈએ. પાણી વગર સ્નાયુઓનું સંકોચન (સામાન્ય ભાષામાં 'ક્રૅમ્પ્સ' કે નસ ખેંચાઈ જવી કહેવાય છે.) નથી થતું, સાંધાઓને નુકસાન થાય છે, અને ત્વચા શુષ્ક રહે છે. (તણાવયુક્ત વ્યક્તિની ત્વચા જોઈ છે? તદ્દન નિસ્તેજ લાગે છે.) ઓહ, હું શું ભૂલી જઈ

રહી છું? શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી ન મળે તો ફેફસાં તેનું શ્વાસ લેવાનું કામ યોગ્ય રીતે કરી શકતાં નથી, કે હૃદયના ધબકારાની ગતિ યોગ્ય પ્રમાણમાં થઈ શકતી નથી.

વીજળી, પાણી અને સડકના મહત્ત્વવાળી આપણી લોકશાહીમાં – પાણી નિણાર્યક તત્ત્વ છે, એ શંકા વગરની વાત છે. વીજળી (યાના ગુપ્તાની નહીં) અને સડક વગર આપણે ચલાવી શકીએ (આધુનિક શહેરના લોકો રજાનો આનંદ માણવા માટે વીજળી અને રસ્તા વગરનાં સ્થળોએ જતા હોય છે) પણ તમે પાણી વગર રહી શકો? (રજાની મજા ઓછી થઈ જાય.) ના, પાણી વગર રહેવું ખરેખર મુશ્કેલ છે.

ટ્રૅકિંગમાં જવા માટે વીજળી અને રસ્તા વગરનાં સ્થળો પસંદ કરવામાં આવે છે, પણ પાણી તો પૂરતું મળે તેવી જગ્યાઓ જ પસંદ કરવામાં આવે છે. જે જગ્યાએ તાજા પાણીનાં ઝરણાં ન હોય કે ચોખ્ખું પાણી ન મળે તેવા માર્ગે ટ્રૅકિંગ માટેનું સ્થળ પસંદ કરવામાં આવતું નથી. ટ્રૅકિંગ માટેના કૅમ્પ રાખતી વખતે ત્યાં પાણીની સગવડ પહેલી વિચારવામાં આવે છે.

આપણી એક ભ્રામક માન્યતા છે કે ગરમ પાણી શરીરની ચરબી ઓગાળે છે અને ઠંડું પાણી પીવાથી વજન વધે છે. પાણી વજન ઓગાળવા સિવાયની ઘણી મહત્ત્વની કામગીરી કરે છે.

પાણી કેટલું પીવું જોઈએ? એટલું પાણી પીઓ જેનાથી તમારું મૂત્ર કાચ જેટલું ચોખ્ખું બહાર આવે – પીળું, ઓછું પીળું કે લાલાશ પડતું નહીં. આપણા શરીરમાંથી પાણી બહાર કાઢવાના અનેક માર્ગ છે – મૂત્ર, મળ, પરસેવો અને શ્વાસ, પણ તેને મેળવવા માટે એક જ માર્ગ છે – વારંવાર પાણીના ઘૂંટડા પીધા કરવા અને પ્રોસેસ કર્યા વગરનો ખોરાક ખાવો.

તમારે સ્નાયુઓનો દુ:ખાવો કે સાંધાનો દુ:ખાવો નથી થવા દેવો? મેદસ્વી નથી બનવું? ત્વચા નિસ્તેજ નથી થવા દેવી? તો પાણી પાસે પહોંચી જાઓ. અને તમારી તરસ છીપાય તેના કરતાં વધારે પાણી પીઓ. ખરેખર તો ઘૂંટડે ઘૂંટડે પાણી પીઓ અને લિજ્જતદાર વાઈનની જેમ તેને ધીમે ધીમે ગળાથી નીચે ઉતારી તમારા જઠર સુધી પહોંચવા દો. એકેએક ઘૂંટડાને માણો, પાણી જીવન છે. જેના ઘરે નળમાંથી ચોખ્ખું પાણી આવતું હોય તે નસીબદાર છે. તમે કોઈ પણ કારણે ઉદાસ થઈ જાઓ ત્યારે યાદ કરો કે તમે કેટલા નસીબદાર છો, ચોવીસે કલાક તમને ચોખ્ખું પાણી બારેમાસ મળે છે. તેના કારણે તમને પોષણ વધારે મળશે, અને તમારી જિંદગી સુંદર બની જશે.

મધ-લીંબુનુંપાણી/ઍપલવિનેગરસાઈડર

શરીરમાંથી ચરબી ઓગાળીને પાતળા થવાય એવાં આ બે જાદુઈ પીણાં ગણાય છે. ખરેખર? તો પછી આમ-જનતામાંથી કેટલાય લોકો કેમ હજી જાડા રહ્યા છે? એ લોકોને જવા દો, પણ હકીકતમાં ચરબી ઓગાળી નાંખે તેવાં કોઈ જાદુઈ પીણાં, દવા કે ગોળી છે જ નહીં.

ચોખ્ખું મધ ઔષધીય ગુણ ધરાવે છે. પણ જો તે ચોખ્ખું હોવાની ખાતરી કર્યા વગરનું મધ હોય તો તે ઘણી વાર ફાયદો કરવાના બદલે નુકસાનકર્તા : બની રહે છે. મધમાં ફ્રુટકોઝનું પ્રમાણ વિશેષ હોવાથી જેમને ઇસ્યુલિનની : અસંવેદનશીલતા હોય, ટ્રાયગ્લિસેરાઇડનું પ્રમાણ વધારે હોય કે એલડીએલનું : : પ્રમાણ વધારે હોય તેમના માટે મધ સારું ન કહેવાય. માટે મધનો ઉપયોગ શરૂ : કરતા પહેલાં આ બાબતો ચકાસી લો. મધ દરેક વ્યક્તિ માટે યોગ્ય નથી.

એ જ રીતે લીંબુ પણ તમારી વિરુદ્ધ જઈ શકે. જે લોકોનાં શરીર અમુક . ખાસ બંધારણ ધરાવતાં હોય તેમને લીંબુ લેવાથી માથાનો દુખાવો અને એસિડિટી થઈ શકે છે, અને પાચનક્રિયામાં પણ તકલીફ આવી શકે છે. (વળી, વિટામિન 'સી' તેમાંથી વધારે પ્રમાણમાં મળે છે, તેવું નથી. લીંબુ કે નારંગી કરતાં જામફળમાંથી વિટામિન 'સી' વધારે મળે છે.)

એપલ સાઇડર : ડાઘા દૂર કરવા માટે તથા ટોયલેટ સાફ કરવા માટે : ઉત્તમ છે, પણ તે પીવાથી ગળામાં લાય બળે છે. ચીડિયાપણું અને હતાશા અનુભવાય છે.

હકીકતમાં જે તમે સવારે ઊઠીને તરત જ, ખાલી પેટે આ જાદુઈ પીણું : લો, તો વધારે મુશ્કેલીઓ આવે છે.

જેકે, લીંબુ, મધ અને સાઇડરને પાણી સાથે મેળવીને પાતળું બનાવીને વાનગીમાં વાપરવાથી તે વાનગીનો સ્વાદ અને સુગંધ વધારે છે. એટલે કે હું : મધ અને લીંબુની કે એપલ સાઇડરની વિરોધી નથી પણ તે જે કામ નથી કરતું, તેને આગળ ધરવામાં આવતી 'મેન્ટાલિટી'ની વિરુદ્ધ છું.

---

૧. ખોરાકમાંથી અર્ક બનાવીને તેનો કૅપ્શ્યૂલ, ટૅબ્લેટ કે પાઉડર સ્વરૂપે દવા તરીકે માનવસ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

૪
યોગ્ય રીતે ખાવા માટેના ચાર મુખ્ય સિદ્ધાંતો

દરરોજ સવારે ઊઠીને કવિતા અરીસા પાસે ઊભી રહે છે, અને તેના ટી- ઝોન પર એક નાનો ખીલ જુએ છે. હં... એ ખાતરી કરે છે કે આ તો માત્ર 'પીરિયડ્સ' આવવાની નિશાની છે. હવે એની નજર તેના ચહેરા પરથી શરીરનાં બીજાં અંગો પર નવાઈ પામતી હોય તેમ ફરવા લાગે છે. એની દાઢી પર ચરબીના થર જામવા માંડયા છે. (ડબલ ચીન થવા લાગી છે) તે જ્યાં ઊભી રહી હતી, ત્યાંથી સહેજ ફરી જાય છે, એનો ઍંગલ બદલે છે, અને ફરી પાછી અરીસામાં જુએ છે. 'સાઈડમાંથી મારી ડબલ-ચીન દેખાય છે પણ સામેથી તો એકદમ બરાબર છે.' એ સ્વગત બોલે છે. ફરી પાછી અરીસા તરફ ઊભી રહે છે.

મારું પેટ બરાબર છે. એ ઊંડો શ્વાસ લઈને પેટ અંદરની તરફ ખેંચે છે, હવે તે એકદમ સરસ દેખાય છે. કવિતા સહેજ હસીને પેટ પર ઝીણી ચૂંટલી ખણી લે છે. તેની હથેળીઓ થોડી માંસલ લાગે છે. એને નીચેની તરફ જોવું નહોતું. તોયે નીચે જોવાઈ જાય છે. અને કહે છે, 'અરે, નહીં નહીં તોયે ૩ ઈંચથી વધારે ચરબી તો હશે જ.' હવે તે તેના પેટના નીચેના ભાગ (લોઅર ઍબ્સ) તરફ જુએ છે. આ તો મારા પેટની આજુબાજુ રિંગ જેવા લાગે છે. 'હવે તેના નિતંબોનો વારો આવ્યો : 'ચલો, ફરી પાછા ઍંગલ બદલીને ઊભા રહીએ.' એના નિતંબ અંદરની તરફ ખેંચીને પછી કહે છે, 'હંમેશાં આવા જ તે લાગવા જોઈએ.' એના નિતંબ ખરેખર કેવા હતા? તેના નિતંબ પરથી ચરબીનો ભાગ બહાર આવીને નીચે લટકતો હતો. 'આ ભાગ ન હોવો જોઈએ.' ઘેરા ગુલાબી રંગથી પૉલિશ કરેલા તેના નખથી તે તેના નિતંબોને સ્પર્શે છે. 'મને સ્ટ્રેચમાર્ક ના પડયા હોત તો કેટલું સારું થાત!' તે તેના સાથળ તરફ જુએ છે, તેના સાથળનો બહારનો ભાગ તો 'ઓકે' છે, પણ અંદરનો ભાગ સહેજ... ઓછી ચરબીવાળો હોત તો હું કેટલી સરસ લાગત! અત્યારે હું બહુ નિરાશ થઈ ગઈ છું.'

અરીસામાં દેખાતાં આપણાં શરીરને યોગની ભાષામાં અથવા યોગિક ફિલૉસોફીમાં 'અન્નમય કોષ' કહેવામાં આવે છે. (સાદી ભાષામાં 'અન્ન લેતું શરીર' એમ કહી શકીએ.) આપણે કયો ખોરાક ક્યારે લઈએ છીએ તેની સીધી અસર આપણાં શરીર પર પડે છે. બાહ્ય શરીરની આ અંતહીન ચર્ચાઓ અને ચકાસણી આપણને વાસ્તવિકતાથી દૂર લઈ જાય છે. પરંતુ પાતળા, સુડોળ અને તંદુરસ્ત રહેવા માટે આપણે યોગ્ય સમયે યોગ્ય આહાર લેવા માટેના મુખ્ય ચાર સિદ્ધાંતોને જ અનુસરવું જોઈએ.

સિદ્ધાંત ૧

સવારે ઉઠીને તરત પહેલા ચા/કૉફી ન પીઓ

તેના બદલે સવારે ઊઠયાના ૧૦-૧૫ મિનિટમાં પૌષ્ટિક ખોરાક લો.

સત્ય ઘટના : 'જુઓ, તમે મને જે પણ કરવાનું કહેશો તે હું કરીશ, પણ સવારની ચા તો હું કોઈ પણ સંજોગોમાં છોડી નહીં શકું.' ઍલ્વીસ મારી સાથે દલીલ કરતી હતી. 'ના, તેના વગર તો હું રહી જ ન શકું. હું મરી જ જાઉં. તમને ખબર છે, રોજ સવારે હું ઊઠું ત્યારે અડધી ઊંઘમાં – અડધી જાગતી હોઉં છું, પછી હું એક કપ ગરમાગરમ ચા પીઉં, પછી જ તાજગી આવે છે.' ઍલ્વીસ એકદમ હતાશ થઈ ગઈ હતી. 'તમે સફેદ કપડાં પહેરીને સાધ્વી કેમ નથી બની જતાં? ચા થોડી ઓછી કરવી એ જુદી વાત છે. પણ સવારની ચા તો મારાથી નહીં જ છોડાય, હું મરી જઈશ ચા વગર. અને મારી ચા એટલે કડક, મીઠી, ઉકાળેલી ચા તો હોતી નથી. મારી ચામાં એક ચમચી પણ નહીં, અડધી ચમચી જેટલું જ દૂધ હોય છે. અને ખાંડના બદલે હું સ્વીટનર નાખું છું. તમે કહેશો તો હું તે નહીં નાખું, ને આખા કપના બદલે અડધો કપ ચા પીશ. ચાના સવારે દર્શન ન કરું તો 'પૉટી' કરવા પણ ન જવાય. ના, તમે આમ ન કરો... સમજો છો ને હું શું કહું છું? એ સિવાય બીજું કહો.'

પછી મેં કહ્યું, 'તો હવે મને કંઈક બોલવા દે' 'ઓકે, તારે જે કહેવું હોય તે કહે, પણ ચા માટે 'હા' કહી દે. એની 'ના' ન કહીશ.'

સવારે ઊઠીને ચા નહીં પીવાના મારા સૂચનથી ઍલ્વીસ ભડકી ગઈ હતી અને એવું જ મોટા ભાગના લોકોને થાય છે. દરેકના જીવનમાં સવારની ચા મહત્ત્વની હોય છે. મોટા ભાગના લોકો વજન ઉતારવા માટે 'જે કહો તે કરવા' તૈયાર હોય છે, પણ જ્યાં ચા/કૉફીની વાત આવે છે, ત્યારે તે બંધ કરવા માટે તેમનું મન તેનાથી આગળ વિચારી જ શકતું નથી.

હું મારા કોઈ પણ ક્લાયન્ટ સાથે સવારના ચાના કપની વાત કરું ત્યારે મને એમ.એફ. હુસેનનું પેઈન્ટિંગ અચૂક યાદ આવે છે. પેઈન્ટિંગમાં હિમાલયના બર્ફીલા પર્વતની પશ્ચાદ્ભૂ છે, અને સાડી પહેરેલી એક સુંદર સ્ત્રી (લગભગ સુપર-વુમનની જેમ) હાથમાં ગરમાગરમ ચાનો કપ લઈને ઊડી રહી છે. આ પેઈન્ટિંગ તન્વી આઝમીના અભ્યાસખંડમાં ટીંગાડેલું હતું. (દુનિયાની સુંદર-ચુલબુલી સ્ત્રીઓમાં તન્વી આવે છે), અને હું તેના પરથી નજર હટાવી ન શકી. એ પેઈન્ટિંગે અડધી દીવાલ આવરી લીધી હતી. મને એ ખૂબ સુંદર લાગ્યું હતું, પણ હું એનો અર્થ સમજી શકતી નહોતી. જિજ્ઞાસાવશ (ખરેખર તો મેં હુસેનનું 'ઓરિજિનલ પેઈન્ટિંગ' મારી નજર સમક્ષ પહેલી વખત જ જોયું હતું, અને દુનિયાભરમાં વખણાતા તેમના પેઈન્ટિંગની ભારે કિંમત પણ હું જાણતી હતી, એટલે શું બોલવું તે તરત તો સમજ જ ન પડી) મેં તન્વીને તરત જ પૂછી નાખ્યું : 'આ શું છે? આ સ્ત્રીના હાથમાં ચાનો કપ કેમ છે?'

હસતાં હસતાં તન્વી બોલી, 'ઓહ, એ મારાં સાસુજી છે.'

'આ પેઈન્ટિંગ મને બહુ જ ગમ્યું છે. પણ એનો અર્થ શું છે?'

તન્વી મને પેઈન્ટિંગનો અર્થ સમજાવતાં બોલી : 'મારાં સાસુ અને સસરા બંને તેમની જિંદગીમાં ખૂબ વ્યસ્ત રહે છે. એ લોકો ભલે આખો દિવસ એકબીજાની સાથે ન હોય, પણ સવારની ચા સાથે બેસીને લહેજતથી પીવાનો તેમનો વણલખ્યો નિયમ હતો. એ બંને સવારની ચા સાથે પીતાં.' એટલે એક વાર તેમની લગ્નતિથિના દિવસે તેના સસરા વિખ્યાત કવિ કૈફી આઝમીએ

તેમની પત્નીને ભેટ રૂપે એક કવિતા ધરી. એનો અર્થ કંઈ આ પ્રમાણે હતો : 'રોજ સવારની ગરમ ચાના ઘૂંટડા માણતી વખતે વ્યક્ત થતો આપણો પરસ્પરનો પ્રેમ હિમાલયનો બરફ ઓગાળે છે.' જ્યારે તે આ કવિતા તેમની પત્નીને સંભળાવી રહ્યા હતા ત્યારે હુસેને આ પેઈન્ટિંગ દોર્યું હતું.

'અરે વાહ, કેટલું રોમૅન્ટિક'? હું ખુશ થઈ ગઈ. અત્યારે તો કૈફી આઝમી આ દુનિયામાં રહ્યા નથી, અને હુસેન પરદેશમાં રહે છે. તેમ છતાં આ પેઈન્ટિંગ મારી યાદોમાં કંડારાઈ ગયું છે.

હું જાણું છું કે સવારની ચા છોડવી કેટલી મુશ્કેલ છે. પણ તમે એક વાર ચા છોડી દેશો તો તમને એની ઘણી કિંમત સમજાશે. અને એમાં ચા તદ્દન છોડી દેવાની છે એવું તો છે નહીં. તમે 'મારો પોતાનો આગવો સમય' અથવા સવારની એક કપ ચા તમારા માટે ખૂબ અગત્યની છે, એટલે તે મજા તો તમે માણી જ શકશો. પણ ફરક માત્ર એટલો છે કે ચા પીતા પહેલાં તમારે કંઈક પૌષ્ટિક ખાઈ લેવું પડશે, એટલું જ યાદ રાખવાનું છે. તેને માટે આટલી ચીકાશ કેમ? હવે ચા/ કૉફી કેમ નહીં પીવાનાં, તે સમજાવું.

રાત્રે સૂઈ જાઓ છો ત્યારે તમારા શરીરમાંથી ખાંડનું પ્રમાણ ઘટી જતું હોય છે. (ખ્યાલ છે, નાનાં બાળકો અડધી રાત્રે જાગીને રડતાં હોય છે, તેમને દૂધ પીવડાવીને સુવાડી દેવામાં આવે છે. તેમના શરીરમાં બ્લડશુગર ઓછું થવાથી તે જાગી જતાં હોય છે.) સવારે લીવરમાં ભેગો થયેલો જથ્થો લગભગ પૂરો થઈ ગયો હોય છે, તેથી બ્લડશુગરનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. હવે તેને પૂરતા પ્રમાણમાં ઉપર લાવવાની જવાબદારી આપણી છે. ઘણી વાર સવારે સવારે મૂડ નથી હોતો. તે પણ બ્લડશુગર નીચું ઊતરવાના કારણે જ. ઘણી વાર બ્લડશુગરનું સ્તર વધારે પ્રમાણમાં નીચું ઊતરી જાય, ત્યારે સ્નાયુઓ તૂટવા લાગે છે, અને તેને કારણે સ્નાયુઓ વેડફાઈ જાય છે. વજન ઘટાડવું હોય તો આ બાબત સારી ન કહેવાય. શરીરમાંથી ચરબી સારી રીતે ઓગાળવી હોય તો શરીરને પાતળું રાખનારા સ્નાયુઓને સાચવવા જોઈએ, બ્લડશુગરને ઉપર લાવવા માટે સ્નાયુઓને તોડીને ગ્લુકોઝ બનાવવા માટે તેને વેડફી દેવામાં શાણપણ નથી. આ બધી પ્રક્રિયા આપણે સૂતા હોઈએ છીએ તે સમયે – રાત્રે – થતી હોવાથી આપણો તેના ઉપર કાબૂ નથી હોતો. પણ દિવસ દરમ્યાન જાગ્રત અવસ્થામાં આપણે તેના પર નિયંત્રણ રાખી શકીએ. તેથી આપણા શરીરની ચરબીને ઓગાળનાર સ્નાયુઓને કાર્યરત રાખવા માટે ખાવું જોઈએ. પણ તે માટે યોગ્ય ખોરાક લો. જે ખોરાક લેવાથી બ્લડશુગરનું સ્તર એકધાર્યું ધીમે ધીમે વધે તેવો ખોરાક લો. તેવો ખોરાક લેવાથી શરીરમાં ઈન્સ્યુલિન બનવાની પ્રક્રિયાને વેગ મળે છે, અને તેને કારણે જે કોષોને પોષણની જરૂર છે તે જરૂરિયાત સંતોષાઈ જતાં બ્લડશુગરનું સ્તર જળવાઈ રહે છે.

ચા અને કૉફી આપણા શરીર માટે નુકસાનકારક હોવાના બીજાં પણ ઘણાં કારણો છે. ચા તથા કૉફીમાં કેફીન હોવાને કારણે તે ઉત્તેજક પીણાં છે. (પછી ભલે તે કોઈ પણ પ્રકારે લેવામાં આવતાં હોય – દૂધ સાથે કે દૂધ વગર, ખાંડ સાથે કે ખાંડ વગર. ગ્રીન, પર્પલ, બ્લુ, કોઈ પણ જાતની ચા કે કૉફી હોય! અને તે જ રીતે સિગારેટમાં પણ કેફીન હોવાથી તે પણ ઉત્તેજક છે અને તેનું સેવન કરવાથી શરીરની આરામદાયક સ્થિતિમાં આંચકો આવે છે. તેથી બ્લડપ્રેશર, હૃદયના ધબકારા તેમ જ શ્વાસોચ્છ્વાસની પ્રક્રિયા વધી જાય છે, અને તેથી શરીરમાં 'કિક' વાગી હોય તેવું લાગે છે. દુ:ખ સાથે કહેવું પડે છે કે આપણે તેને 'સુસ્તી ઊડી ગઈ' કે 'ઊંઘ ઊડી ગઈ' એમ સમજીએ છીએ તે કમભાગ્યે શરીરમાં પેદા થતી તાણનો અનુભવ છે. શરીર પર જ્યારે આ પ્રકારનું દબાણ વધે છે ત્યારે હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે, અને શ્વાસોચ્છ્વાસની પ્રક્રિયા વધી જવાના કારણે ચરબી ઓગાળવાની ક્રિયામાં તે અવરોધરૂપ બને છે. માટે હંમેશાં એ યાદ રાખવું મહત્ત્વનું છે કે શરીરની તાણભરી પરિસ્થિતિ એ તેનો સૌથી મોટો દુશ્મન ગણાય છે. (પછી એ તાણભરી

પરિસ્થિતિ ગમે તે કારણે હોય – પતિ-પત્ની વચ્ચે ઝઘડો થયો હોય કે ટ્રાફિકમાં ફસાઈને અકળાઈ ગયા હોય, કે વધારે પડતું કામ કર્યું હોય) રાત્રિના આરામ પછી સવારે આપણે એકદમ હળવાશભર્યા મૂડમાં હોવાથી હૃદયના ધબકારા તેમ જ શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય હોય છે. શરીરની તે સમયની શારીરિક તેમ જ માનસિક પરિસ્થિતિનું આ પ્રતિબિંબ છે. તેથી શરીરના તંત્રને હળવું અને આરામદાયક રાખવું હોય તો હૃદયને, ફેફસાંને તેમ જ જઠરને અનુકૂળ હોય તેવો સાદો ખોરાક લેવો જોઈએ.

રાત્રે જમ્યા પછી ૮-૧૦ કલાકથી પણ વધુ સમય સુધી શરીરના કોષોને કંઈ જ પોષણ મળતું હોતું નથી. તેવે વખતે સવારે ચા-કૉફી પીવાથી ઉત્તેજિત થવાય છે, તેથી શરીરમાં બ્લડશુગર પણ વધે છે. પરંતુ શરીરના કોષોને પોષક- ઘટક જરાયે મળતા નથી. વળી, ચા-કૉફી પીવાથી ભૂખ મરી જાય છે. એટલે લાંબા સમય સુધી ભૂખનો અહેસાસ થતો નથી. ભૂખ મરી જાય છે. જે લોકોને આકર્ષક તેમ જ 'સેક્સી' શરીર બનાવવું હોય તેમના માટે ચા/કૉફી ઘાતક કહેવાય. સવારે શરીરમાંથી કૅલરીનું પ્રમાણ ઘણું ઘટી ગયું હોય છે, અને તે ખોટ પૂરી કરવા માટે વધારે ખાવા સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ હોતો નથી. ઘણી વાર એવું બને છે કે સવારે સવારે 'કંઈ ખાવાની ઈચ્છા' થતી નથી. કારણ કે તે સમયે ચયાપચયનો દર ઘટી ગયો હોય છે. તેથી પાચનતંત્રની કાર્યક્ષમતા પણ ઘટી ગઈ હોય છે. આ માટે ઘણાં સંશોધનો થયાં છે, અને બધાંનું તારણ નીકળે છે કે સવારે આરોગ્યપ્રદ નાસ્તો કરવાથી ચયાપચયનો દર વધે છે. ઘણા લોકો 'હર્બલ ચા' પણ પીએ છે. તેમાં કેફીન ન હોવાને કારણે શરીરમાં 'કિક' વાગતી નથી, પણ સવારે ઊઠી ગયા પછી તેને કારણે ખાવા માટેના સમયનું અંતર લંબાઈ જાય છે. માટે મારી સલાહ છે કે જો તમે હર્બલ-ટી પીતા હો, તો પણ આ નિયમને તો વળગી જ રહો.

ચા અને ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ

તમે ગ્રીન-ટી પીઓ છો, તે ઍન્ટીઑક્સીડન્ટથી ભરપૂર નથી? ખરેખર તો આ ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ એટલે બીજું કંઈ નહીં, પણ એક એવું સંમિશ્રણ (મોટેભાગે વિટામિન્સ અને ખનિજનું સંમિશ્રણ જે ફ્રી રેડિકલ્સથી થતાં નુકસાનથી શરીરનું રક્ષણ કરે છે. (ચયાપચયની સામાન્ય ક્રિયાથી થતી પ્રતિક્રિયાને કારણે ફ્રી રેડિકલ્સ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે સ્વભાવે કાર્સિનોજેનિક છે. એટલે કે તેનાથી કૅન્સર થવાની સંભાવના રહે છે.)

ઍન્ટિઑક્સિડન્ટને તેનું કાર્ય અસરકારક રીતે કરવા માટે પ્રોટીન, કાર્બ તેમ જ ચરબીની જરૂર પડે છે. માટે જો તમે ચરબી, પ્રોટીન અને કાર્બ જેવા મુખ્ય પૌષ્ટિક ઘટકો રહેલા છે તે આહાર લેવામાં મોડું કરો તો ગ્રીન- ટીમાંથી મળતાં ઍન્ટિઑક્સિડન્ટનો અર્થ સરતો નથી. માય ડિયર!

માટે હવે આ આખી ઘટનાને પદ્મનાભના મંદિરમાં રહેલા વિષ્ણુજીની જેમ અખિલાઈમાં જુઓ. સમગ્ર અસર જુઓ. માટે જો તમે સવારે કંઈ પણ જમ્યા વગર (જેમાં વિટામિન્સ – ખનિજ જેવા પ્રિય ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ હોય તેવો ખોરાક), ઍન્ટિઑક્સિડન્ટથી ભરપૂર એવી ગ્રીન-ટી પીઓ, તે બરાબર છે, પણ તે બિનઉપયોગી નીવડશે, તમારા હૃદયને આ સાંભળીને ચોક્કસ આંચકો લાગશે. જો તમે ઍન્ટિઑક્સિડન્ટનો વધારે ફાયદો મેળવવા માંગતા હો, તો તમારે તે વધારે પ્રમાણમાં મેળવવો જોઈએ, અને તેથી ચા પણ વધારે પ્રમાણમાં પીવી

જોઈએ – અને તેનાથી શું મળશે? – ઍસિડિટી, હૃદયમાં બળતરા, બ્લોટીંગ, ભૂખ મરી જશે, અને છેલ્લે વધારે પડતું ખાઈ લેવાની ઈચ્છા થશે.

તમારા હૃદયને આંચકો આપે તેવી બીજી બાબત તમે ઍન્ટિઑક્સિડન્ટથી ભરપૂર એવી ચૉકલેટ (અરે, દરેક પ્રકારની ડાર્ક ચૉકલેટ પણ તેમાં આવી જાય છે) ખાશો, તો એમાં રહેલી વધારે પડતી ખાંડ અથવા સ્વીટનર ઍન્ટીઑક્સીડન્ટને બિનઅસરકારક બનાવી દે છે.

સૂર્યોદયના સમયે આપણાં શરીરમાં ચયાપચયની ક્રિયા (મેટાબોલિઝમ) સૌથી વધારે થતી હોવાને કારણે કોષોને પોષક ઘટકોની ઘણી વધારે જરૂર પડે છે, અને તેથી એ સમયે વધારે પૌષ્ટિક આહાર લેવો જોઈએ. જો તમને સવારે ખાવાની આદત ન હોય, તો એક ફળ ખાઈ લો. અને તે પછીના કલાકની અંદર પરાઠા, મુસેલી, ઈડલી, ઢોંસા, ઉપમા, પૌંઆ, રોટલી, શાક ખાઓ-પૌષ્ટિક અને રેસાયુક્ત કોઈ પણ પ્રકારનો ખોરાક લો. એક વાર તમારા કોષોને આ ખોરાક દ્વારા પોષણ મળશે એટલે બ્લડશુગરનું યોગ્ય સ્તર જળવાઈ જશે, પછી તમે તમારી ચા/કૉફી લેવા છુટ્ટા છો. તે વખતે પણ ચા/કૉફીની અસરથી તમારી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયામાં, હૃદયના ધબકારાની ગતિમાં વધારો તો થશે જ, પણ તમારું પહેલું ભોજન તેમાં ‘બફર’ તરીકે કામ કરશે.

સુંદર શરીર બનાવવાનો મુખ્ય આધાર સવારે ઊઠીને ૧૦-૧૫ મિનિટમાં શું ખાઓ છો કે પીઓ છો (અથવા શું નથી ખાતાં કે પીતાં) તેના પર રહેલો છે. માટે યોગ્ય ખોરાક લેવાનો અર્થ એટલો કે તમે તમારા શરીર સાથે સંપર્ક રાખો છો, અને શું ખાવું જોઈએ તે પ્રત્યે તમે જાગરૂક છો. સવારે ઊઠીને તરત જ ખાવું એટલે તમારા શરીરના કોષોને ભૂખ લાગી છે, તે ભૂખનાં ચિહ્નોના સંસર્ગમાં તમે છો, એવો એનો અર્થ થાય છે. અને જો તમે તેમ ન કરો તો સાંજ પહેલાંના સમયમાં તમને વારંવાર ભૂખ લાગ્યા કરશે, જે આપણને બીજા સિદ્ધાંત તરફ દોરી જાય છે.

પણ એ તરફ જઈએ તે પહેલાં ‘મળવિસર્જન’ વિશે સમજીએ. આપણે જ્યારે ચારે સિદ્ધાંતોને અનુસરતા થઈશું, ત્યારે સવારે ઊઠીને કંઈ ખાવા-પીવાના બદલે પહેલાં ‘મળ-વિસર્જન’ માટે જવાની પહેલી તૈયારી રાખીશું. ‘પ્રભાતે મલદર્શનમ્’ : રોજ સવારે તમારા મળનાં દર્શન કરો. હું તમને તે છેલ્લા પ્રકરણમાં બતાવીશ કે તે કેમ અને કેવી રીતે જરૂરી છે. તમે જો સવારે ઊઠીને તરત ન જઈ શકો, તો સવારના પહેલા ભોજન પછી તમારે જવું જોઈએ, કારણ કે તે ખોરાક આંતરડામાં જાય એટલે ત્યાં થતા હલનચલનને કારણે તમને મળવિસર્જનની ક્રિયામાં સરળતા રહેશે.

એશિયન પૉટ

હેય, હું તમારા ટૉયલેટમાં જે કમોડ રહેલું છે, તેની વાત કરું છું. પૉટ પર બેઠા પછી, છાપું વાંચતાં વાંચતા સહેજ આગળ ઝૂકીને મળવિસર્જન માટેના અવયવો પર દબાણ લાવીને (ખરેખર તો આપણે કુદરતી રીતે બેઠેલા હોઈએ તેનું અનુકરણ કરવા જેવા આસનમાં બેસીને) ક્રિયા પૂરી દઈ, ઊભા થઈ જતાં હોઈએ છીએ (હજી કંઈક અધૂરું છે, તે અસંતોષ સાથે) અને પછી હજી સુધી પ્રાણીઓ પર જેના અખતરા થયા નથી તેવા કુદરતી દ્રવ્યોથી હાથ ધોઈ નાંખીએ છીએ. એક તરફ આપણે બધું જ આયુર્વેદિક, હર્બલ, અને કુદરતી

ઉપચાર કે પદ્ધતિ (ગ્રીન-ટી, હર્બલ ઇન્ફ્યુઝન સ્પા, અરે, વસ્ત્રો પણ આયુર્વેદિક)અપનાવીએ છીએ, અને બીજી તરફ મળત્યાગ માટે તદ્દન અકુદરતી આસનમાં બેસીએ છીએ. આપણે જો કુદરતી બાબતો પરત્વે ખૂબ જ જાગ્રત હોઈએ, તો જ્યારે 'નેચરલ કૉલ' માટે જવું હોય, ત્યારે સૌથી કુદરતી એવી ઉભડક બેસવાની પદ્ધતિ કેમ અપનાવતા નથી?

પાશ્ચાત્ય ઢબના કમોડમાં (ટૉયલેટમાં) બેસવાથી મળવિસર્જન માટેના જરૂરી અવયવો સંકોચાઈને બંધ થઈ જતા હોય છે અને પછી દબાણ અથવા તાણના કારણે તે પૂરતા પ્રમાણમાં ખુલીને મળવિસર્જન માટે તૈયાર થતાં નથી. અને એટલે રેચક દવાઓ (લેક્સેટિવ્સ) લેવાનું વિષચક્ર શરૂ થઈ જાય છે. તેથી પાચનતંત્ર કથળી જાય છે, અને મોટા આંતરડામાંથી બધું વિટામિન 'બી' નીકળી જાય છે. આમ કરીને તમે જ તમારું નુકસાન કરો છો. પાશ્ચાત્ય ટૉયલેટનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરને પડતી તકલીફોથી આંતરડાંની કાર્યક્ષમતામાં શિથિલતા, કબજિયાત તેમ જ આંતરડાંના કૅન્સરની શક્યતાઓ રહે છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિ પ્રમાણે મળવિસર્જન માટે ઉભડક બેસવાની પદ્ધતિથી (ક્મોડની શોધ થઈ તે પહેલાં આપણે ભારતીયો તેમ જ પશ્ચિમના લોકો પણ આ જ આસનમાં બેસવા ટેવાયેલા હતા) ઉત્સર્ગક્રિયા માટેના અવયવો ઢીલા રહે છે, અને મળવિસર્જન માટે સહાયભૂત રહે છે. આ આસનમાં બેસવાથી પેટ પર ચરબી જમા થતી નથી, એટલે કે ચરબી ઓગાળવા માટે તેમ જ વધારે તંદુરસ્ત રહેવા માટે પેટ સાફ હોવું જરૂરી છે તેમ જ આંતરડાને તેનું કામ અસરકારક રીતે કરવા માટે તે પણ તંદુરસ્ત અને સક્ષમ હોવા જોઈએ.

જોકે ભારતીય પદ્ધતિ પ્રમાણે બેસવા માટે નિતંબ તેમ જ પગની મજબૂતાઈ, પગ વાળી શકવાની ક્ષમતા તથા સાંધાઓમાં સ્નિગ્ધતા જળવાઈ રહેવી જોઈએ, અને તે માટે નિયમિત રૂપે વ્યાયામ કરવો ખૂબ જરૂરી છે. (આપણે એટલા બધાં નિષ્ક્રિય થઈ ગયા છીએ કે સૌથી કુદરતી એવા આ આસનમાં બેસવાનું લગભગ અશક્ય બનતું ગયું છે.)

'આપણે ભારતીય છીએ' તેવું આપણે માત્ર આતંકવાદી હુમલાઓ અથવા ભારત-પાકની મૅચ વખતે જ કહીએ તે પૂરતું નથી. તે માટે આપણી અંગત જગ્યા એટલે કે આપણે બાથરૂમમાં પણ તે મુજબ જ વર્તવું જોઈએ. તેથી આપણી ભારતીય પદ્ધતિથી ટૉયલેટમાં બેસવા તૈયાર થઈ જાઓ! હું અત્યારે કલ્પી શકું છું કે તમે ભારતીય રીતે 'હા' પાડી હશે.

જો તમારી દૃષ્ટિ કલાત્મક હોય, અને તમે ઇન્ટીરીયર ડિઝાઈનર રાખી શકો તેમ હો, તો તમારો બાથરૂમમાં પણ સુંદર દેખાઈ શકે છે.

સંક્ષેપમાં

સવારે ઊઠીને પહેલું કામ 'ખાવાનું કરવું' તેનાથી :

- બ્લડશુગર (લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ) તેમ જ ઊર્જાનું સ્તર વધશે.
- ચયાપચયની ક્રિયાનો દર વધશે અને ચરબી ઓગળશે.
- ઍસિડિટી અને પેટ પરની ચરબી ઘટશે.
- દિવસ દરમ્યાન વધારે ભૂખ નહીં લાગે.

- દિવસ દરમ્યાન બ્લડશુગરનું સ્તર જળવાઈ રહેશે.
  આ બધાંની અસરરૂપે મેદસ્વી નહીં થવાય.

સિદ્ધાંત ૨

દર બે કલાકે ખાઓ

પહેલો નિયમ પહેલા પાળો. તમે જો સિદ્ધાંત-૧ ને અનુસર્યા હશો, તો જ સિદ્ધાંત-૨ ને અનુસરી શકશો. પહેલું પગથિયું ચઢયા વગર બીજા પગથિયે ન ચઢાય. સવારે પહેલા ખાઈ લેવું તે મુખ્ય પાયાની બાબત છે અને તેને કારણે શરીરમાં ભૂખનાં ચિહ્નો અસરકારક રીતે મળતાં રહે છે. તે ટેવ આપણને ખાવા માટે નિર્ભય રહેતાં શીખવશે. આપણામાંનાં ઘણાં લોકોને ખાવાની બીક લાગે છે. 'હું ખાઈશ તો નક્કી જાડી થઈ જઈશ' એમ વિચારતા હોય છે. એવું કેમ લાગે છે? મોટા ભાગે બધાંની એક જ ફરિયાદ હોય છે : મને સવારે તો ભૂખ જ લાગતી નથી. બપોરે પણ જમવાની ઈચ્છા ભાગ્યે જ થાય છે, પણ સાંજે પાંચ વાગ્યા પછી કોણ જાણે શું થાય છે તે સમજ પડતી નથી! તે વખતે મને બિસ્કિટ, પિત્ઝા, બર્ગર, સમોસા, સેવપૂરી, પાણી-પૂરી, વડા-પાંઉ વગેરે જાત-જાતનું ખાવાની ઈચ્છા થાય છે. તે વખતે મારા હાથમાં જે આવે તે ખાઈ લઉં એટલે કે પાંચ વાગ્યા પહેલાં હું મારા 'ડાયેટ' પર બરાબર ધ્યાન રાખીને પૌષ્ટિક આહાર લઉં છું, અને પાંચ વાગ્યા પછી શું થાય છે તે ખબર પડતી નથી – જાણે મારા બે વ્યક્તિત્વ હોય તેમ લાગે છે. એક – સવારે દસથી પાંચ સુધીમાં સમજપૂર્વક ખાવું કે ન ખાવું અને બીજું સાંજે પાંચથી દસ વાગ્યા સુધીમાં અકરાંતિયાની જેમ ખાવું.

તમે જો કોઈ પણ રીતે આ કક્ષામાં આવતા હો, તો પણ તમને દર બે કલાકે ખાવાનો વિચાર અકળાવી દેશે. 'બૉસ, આટલું બધું, તો મારાથી ખવાય જ નહીં.'

પણ તમે એક જ સમયે વધારે ખાઓ છો, તે બાબતને બિલકુલ નજરઅંદાજ કરી દો છો. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે દિવસમાં બે કે ત્રણ વખત જમવાના બદલે તેને વધારે સમયે ખાઈને આપણી 'સ્માર્ટનેસ' બતાવી શકીએ?

'હેય, મને સવારે નાસ્તો કરવાનો સમય ભાગ્યે જ મળે છે, અને મોટા ભાગે બપોરનું જમવાનું પણ છોડી દેવું પડે છે, અથવા તો ૩.૩૦ કે ૪.૦૦ વાગ્યે જમવાનો મેળ પડે છે, એટલે દિવસમાં વધારે વખત જમવાનો તો વિચાર જ ન કરાવીશ.' હવે સવાલ એ છે કે આપણા જઠરને (સ્ટમકને) ખબર નથી પડતી કે તમારે મિટિંગ, કૉન્ફરન્સ, ડેડલાઈન્સ, પ્રેઝન્ટેશન, જમવા માટેનો ચોક્કસ સમય વગેરે હોઈ શકે. એને તો એનો ધર્મ બજાવવો જ પડે. એટલે તે હાઈડ્રોક્લોરિક ઍસિડ બનાવે છે, અને આપણે ખાવું પટે તેવો આગ્રહ કર્યા કરે. પણ આપણે તો જઠર (સ્ટમક)કરતાં વધારે સ્માર્ટ છીએ, એટલે જે મિનિટે તે ભૂખનો સંદેશો મોકલે તે જ મિનિટે આપણે તેને ચા, કૉફી, સિગારેટ, પાન-મસાલા, મિન્ટ, કે ચ્યૂઇંગ ગમ (આપણને જે ભાવતું હોય તે) આપી દઈએ, અને ખાઈ લેવાના બદલે ભૂખની ઈચ્છાને બને તેટલા લાંબા સમય સુધી પાછી ઠેલવાનો પ્રયત્ન કરતા રહીએ છીએ. પેટને (સ્ટમક) આ વર્તન ઓરમાયા બાળક સાથેના વર્તન જેવું લાગે છે, પણ આપણને લાગે છે કે આપણે તેને વધારે સારો ખોરાક આપીએ છીએ અને જ્યારે ભૂખ વધવાનાં સિગ્નલ મળવા લાગે ત્યારે છેલ્લે પેટમાં એટલો બધો ખોરાક ઠાંસ્યા કરીએ છીએ, કે છેવટે તેનામાં નબળાઈ આવી જાય. દર બે કલાકે ખાવાને કારણે આપણાં પાચનતંત્રને તો ફાયદો થાય છે જ, પણ તેના કારણે વધારે પડતું ખાવાની આદતમાંથી બચી જવાય છે.

અમૃતા અરોરા ‘ડાયેટિંગ’માં બિલકુલ માનતી નહોતી પણ તેણે જોયું કે તેની મિત્ર કરીના કપૂર દર બે કલાકે ખાતી હતી, અને પહેલાં કરતાં તે વધારે સુંદર અને પાતળી લાગતી હતી. ‘બેબો તો ઘડિયાળના કાંટે કામ કરે છે યાર! તે તો શુટિંગમાં વ્યસ્ત હોય ત્યારે પણ સુપર ક્વિક પાંચ મિનિટનો બ્રેક પાડીને ખાઈ લે છે, અને પછી એનો જોરદાર અભિનય કરે છે. અમે જ્યારે સાથે શુટિંગ કરતાં હતાં ત્યારે તે ઘડિયાળ સામે જોઈને તરત બોલતી, ‘અચ્છા ચલો, અભી ચાર બજનેમેં પાંચ મિનિટ બાકી હૈ, અભી મેરા પી-નટ (શીંગદાણા) ખાનેકા વક્ત હો ગયા, એની નિયમિતતા અને શિસ્ત જોઈને હું ખુશ થઈ જતી હતી. એ જ્યારે જુઓ ત્યારે ખાતી જ દેખાય અને તેમ છતાં તેનું સૌંદર્ય લાખોમાં એક જેવું દેખાય.’

અમુને એક મૅગેઝિનના મુખપૃષ્ઠ પરના ફોટોગ્રાફ માટે શુટિંગ કરવાનું હતું. તેને માટે તે પેટ તદ્દન પાતળું રાખવા માંગતી હતી. તેણે મને કહ્યું : જો સાંભળ, મને ખબર નથી કે હું બેબો જેવી થઈશ કે નહીં. એ તો ઘણી સરસ છે, પણ મને ખબર નથી કે બે-બે કલાકે હું ખાઈ શકીશ કે નહીં.’

‘જો તારે તારું પેટ પાતળું અને ફ્લૅટ રાખવું હોય તો તારે દર બે કે વધારેમાં વધારે અઢી કલાકે તો જમવું જ પડશે. બેબો જેવું પાતળું પેટ રાખવા માટે ડાયેટિશિયન કરતાં વધારે આધાર તેણે પાળેલી શિસ્તનો રાખવો પડશે.

અમુ બોલી : (પૉઈન્ટ નોટેડ) હા, હવે એ મેં નોંધી લીધું છે.

હવે વારંવાર ખાવાથી શું થાય છે, એ તમારે માટે કેમ સારું છે? સૌથી પહેલા તો તમે જેટલી વાર ખાઓ, એટલી વાર તમારા શરીરે મહેનત કરવી પડે, પહેલા તેણે ખાધેલા ખોરાકને તોડવો પડે, પછી પચાવવો પડે અને પછી તેને શરીરમાં સમાવવો પડે. શરીરે તે પચેલા ખોરાકને ચૂસી લેવો પડે. આ પ્રક્રિયાને DIT અથવા ‘ડાયેટ ઈન્ડયુસ થર્મોજીનેસીસ’ કહેવામાં આવે છે. સાદી ભાષામાં કહીએ તો વધારે કૅલરી બાળવામાં આવે છે. હવે તમને લાગશે કે કૅલરી વાપરવા માટે તો જીમમાં જવું પડે કે સાયકલિંગ કરવું પડે પણ સરપ્રાઈઝ... સરપ્રાઈઝ.... સરપ્રાઈઝ...ખાવાથી પણ કૅલેરી વપરાય છે. તમે જેટલી વધારે વાર ખાઓ, એટલી વધારે વાર તમે DITનો ઉપયોગ કરો છો. એટલે કે દર બે કલાકે માત્ર ખાવાના કારણે તમારી કૅલરી વધારે બળે છે.

દર બે કલાકે ખાવાનો વિચાર જરા વિચિત્ર લાગે, પણ તમે રોજ જે ખોરાક લો છો, તે કેટલો છે તેની કલ્પના કરો છો અને વિચારવા લાગો છો કે ‘માય ગૉડ, હું જો આ જ રીતે દિવસમાં ૬-૭ વખત ખાઈશ તો હાથી જેવી બની જઈશ. પણ તમે વધારે વખત ખાવાની કલ્પનાને અમલમાં મૂકશો ત્યારે સમજી શકશો કે સૌથી પહેલા તો તમારે જમતી વખતે ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરવાનું છે. તે પછી તમને આખો પિત્ઝા ખાવાની ઈચ્છા જ નહીં થાય. એક પીસ ખાશો, એટલે તમારું પેટ ભરાઈ જશે. ત્યાર પછી તમે થોડા સમય પહેલાં કંઈ ખાધું હશે એટલે બપોરે જમતી વખતે તમે બે ચપાટી પણ નહીં ખાઈ શકો. માટે તમે બપોરના બે વાગ્યે જમવામાં એક ચપાટી ખાશો, અને સાંજે ચાર વાગ્યે બાકી વધેલી એક ચપાટી ખાશો.

તમને જ્યારે દિવસમાં દર બે કલાકે ખાવાનું કહેવામાં આવશે, ત્યારે તમને કહેવામાં આવશે કે દરેક વખતે થોડું થોડું ખાવું એટલે દર વખતે તમે થોડી થોડી કૅલરી લેશો. તમારા શરીરને જ્યારે થોડા થોડા સમયના અંતરે નિયમિત રીતે થોડા પ્રમાણમાં કૅલરી મળતી રહેશે, તો શરીરને પણ ખાતરી રહેશે અને તે તમને ચાહશે. ખાવું એટલે આપણા શરીરને પ્રેમ કરવો અને તેને પોષણ આપવું. લાંબા સમય સુધી ભૂખ્યા રહેવું કે ન ખાવું એટલે શરીરને શિક્ષા કરવા બરાબર છે, તમે તમારી જાત પ્રત્યે ગુસ્સે થયા છો, એમ લાગશે. શરીરને જ્યારે એક વખતે થોડી કૅલરી મળશે, ત્યારે તે તેનો ઉપયોગ સારી રીતે કરી શકશે,તેથી ચરબી ભેગી નહીં થાય.

શરીરને હવે ભૂખે મરી જવાની બીક લાગતી નથી (આ બીક તેને લાંબા અંતરે જમ્યા પછી એકસાથે વધારે પડતું ખાઈ લેવું – એ બંને ભેગા થવાના કારણે તેના મનમાં રોપાઈ હોય છે), અને તેથી ચરબીનો સંગ્રહ નહીં કરવા તે પ્રોત્સાહિત થાય છે. (પહેલાં તે પોતાની જાતને ટકાવી રાખવા માટે ચરબી ભેગી કરતું હતું, તેની હવે તેને જરૂર લાગતી નથી.)

ટૂંકમાં, દર બે કલાકે ખાવાથી થતા ફાયદા

- **શરીરમાં ચરબી ઓગાળવા માટેનું પરિણામદાયક વાતાવરણ ઊભું થાય છે.**
- **ઘણી ઓછી કૅલરીનું ચરબીમાં રૂપાંતર થાય છે.**
- **ચા, કૉફી, સિગારેટ જેવા ઉત્તેજકો પર ઓછો આધાર રાખવો પડે છે.**
- **મગજને નિયમિત રૂપે શર્કરા (શુગર) મળતી રહે છે, અને તેથી વિચારશક્તિ સારી અને સતેજ બને છે.**
- **પેટની આસપાસ ચરબી જમા નહીં થવાના કારણે પેટ એકદમ પાતળું અને સપાટ રહે છે.**

અમુનું શું થયું? તેણે મૅગેઝિનના મુખપૃષ્ઠ માટે જે 'શૉટ' આપ્યો તેમાં તે 'સુપર હૉટ' લાગતી હતી. અને તેનું પેટ જે રીતે પાતળું થઈ ગયું હતું, તે જોઈને એને આશ્ચર્યજનક નવાઈ લાગી હતી.

અમુની માએ મને કહ્યું, 'ઋજુતા, હું તારાથી ખૂબ ખુશ થઈ છું.' પહેલાં તો તેમને આ પ્રકારના ડાયેટ બિઝનેસ માટે થોડી શંકા હતી. (ટિપિકલ મૉમ). તેમણે કહ્યું કે 'હવે તે નિયમિત રૂપે અંતર રાખીને જમે છે. અને દિવસમાં છ કપ કૉફી પીતી હતી, તે હવે ભાગ્યે બે કપ પર આવી ગઈ છે. તે તેના ડાયેટની સારી બાબત છે.

'મૉમ, હવે તું પણ ઋજુતાનો 'ડાયેટ' શરૂ કર.' ઋજુતાએ કહ્યું (ટિપિકલ ડૉટર.)

હવે આ કેવી રીતે કામ કરે છે તે જોઈએ. આ જેટલું દેખાય છે એટલું જટિલ નથી. જુઓ, સામાન્ય રીતે આપણે દિવસમાં મુખ્ય ત્રણ વખત ભોજન લઈએ છીએ. સવારનો નાસ્તો, બપોરનું જમણ અને રાત્રિનું જમણ. (બ્રેકફાસ્ટ, લન્ચ અને ડિનર). આ ત્રણ મુખ્ય ભોજનના ભાગ પાડી દો. અને મુખ્ય જમવાના સમયની વચ્ચે બીજા ભોજન ઉમેરીને વધારે ભાગ કરી નાખો. જેમ કે શરૂઆતના પહેલા ભોજનમાં તમે ફળ લો અને ત્યાર પછી આપણો પૌષ્ટિક નાસ્તો કરો, દા.ત. ઉપમા, ઈડલી, ઢોંસા, પૂરી-ભાજી, આલુ-પરાઠા વગેરે) તે પછી બપોરના ભોજનમાં ત્રણથી વધારે ચીજ ન લો. દા.ત. રોટલી + શાક + દાળ અથવા ભાત + દહીં + શાક અથવા તમને ગમતી કોઈ પણ મેળવણી. (માંસ ન લેવું, કારણ કે તે તમારી પ્રક્રિયાને ધીમી પાડી દે છે.) હવે રાત્રે જમવામાં એક વસ્તુ ઓછી કરી દો. જેમ કે રોટલી + શાક અથવા દાળ + શાક. (જો તમે બિનશાકાહારી હો તો અત્યારે તમે માંસની વાનગી ખાઈ શકો.)

અને તે સિવાયના બધાં જ વચગાળાના જમણમાં એક સમયે એક જ વસ્તુ ખાઓ : શીંગદાણા, ચીઝ, નટ્સ, દૂધ, દહીં, સોયા-મિલ્ક અથવા વ્હે પ્રોટીન શેક. આ બધા જ ખોરાક પોષક છે અને તેમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ વધારે છે. આપણા ખોરાકમાં પ્રોટીનની અછત હોય તો ઘણું નુકસાન થઈ શકે છે. તેના કારણે બ્લડશુગર નિયમિત અને સ્થિર રહે છે, વિચારશક્તિની ઝડપ વધે છે, અને ચરબીમાં રૂપાંતર ન થવાના કારણે બેઠાડુ પ્રવૃત્તિઓને સહાયભૂત થાય છે, તે સૌથી મહત્ત્વનું છે. હું મારા ક્લાયન્ટ્સને તેમની જરૂરિયાત પ્રમાણે ખાસ પ્રકારની સલાહ આપતી હોઉં છું, પરંતુ અહીં મેં તે વિશેનો સામાન્ય ખ્યાલ આપ્યો છે, અને સામાન્ય રૂપરેખા દોરી આપી છે.

ઓકે, હવે તમે ખાવા માટે સમય કેવી રીતે કાઢશો? હવે જ્યારે દિવસમાં છથી સાત વખત ખાવાનું હોય તો તેના માટે કંઈ વધારે સમયનો ભોગ આપવો નહીં પડે. થોડી મિનિટો જ તે માટે લાગશે. હું તમને જ્યારે 'થોડું ભોજન' લેવાનું કહું છું, ત્યારે એક મુઠ્ઠી શીંગદાણા, એક વાડકી દહીં, ચીઝની એક સ્લાઈસ કહેવા માંગું છું. આ બધી વસ્તુઓ તમે ઑફિસમાં, ફ્રીઝમાં કે તમારા ડેસ્કમાં પણ રાખી શકો છો. જો કે સાંજે ૫-૩૦ થી ૭-૦૦ વાગ્યાના ભોજન માટે તમારે અગાઉથી પ્લાન કરવો પડે – બપોરના ભોજનમાં પણ તમારે અગાઉથી પ્લાન કરવો પડે છે. તે જ રીતે છેલ્લા પ્રકરણમાં મેં ઘણી જાતના વિકલ્પો તમારી સરળતા માટે કરી આપ્યા છે. તેમ છતાં દર બે કલાકે ખાવા માટે તમારે તમારી રીતે પ્લાન કરવાની જરૂર છે.

અને આ મારી પદ્ધતિ છે : આપણે પેટ ભરવા માટે કામ કરીએ છીએ. આપણે આપણી જાતને કેળવીએ છીએ. આપણે અને આપણા કુટુંબને સુરક્ષિત અને સગવડભરી જિંદગી વિતાવવા માટે, વધારે કમાવા માટેના બધા જ પ્રયત્નો કરીએ છીએ. પણ વિડંબના એ છે કે આપણા પેટને સુરક્ષિત રાખવા માટે કંઈ જ પ્રયત્નો કરતા નથી. હવે પછીનું ભોજન ક્યાં, ક્યારે અને કેવી રીતે મળશે તે વિશે ચોકસાઈ જ હોતી નથી. આપણી પાસે ભભકાદાર મોટી ગાડી, ડિઝાઈનર કપડાં, LV બૅગ્સ અને જીમી શૂ બ્રાન્ડનાં પગરખાં હશે, એ બધું બરાબર ધ્યાન રાખીને તમારા મોભા પ્રમાણે લીધું હશે, પણ તમારા પેટનું ધ્યાન નહીં રાખ્યું હોય. પેટને હંમેશાં ચિંતા સતાવતી હોય છે કે હવે પછી તેને શું ખાવા મળશે, અને તેને કારણે ભવિષ્યમાં પોતાના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા માટે તે ચરબીનો સંગ્રહ કરે છે. આમ ન થાય તે માટે સમય કાઢીને તમારા પેટ સાથે સંપર્ક રાખવા જાગ્રત રહો. અને તે માટે યોગ્ય સમયે યોગ્ય આહાર મહત્ત્વનો છે.

સત્ય ઘટના : જે વ્યક્તિઓ કામગરી હોય છે, તેની પાસે બધું કરવાનો સમય હોય છે.

સમીર ભાટિયાને જ જોઈ લો. બાર્કલેઝ બૅન્કમાં કામ કરતા સમીર ભાટિયા હંમેશાં ખૂબ વ્યસ્ત રહે છે. તેમની જીવનશૈલી ઘણી સરસ હતી, અને તેને જાળવી રાખવાની તેમની લગન હતી. તેને વધારે સારી અને ઝડપી બનાવવા માટે તે મારી પાસે આવ્યા હતા. માટે નિયત સમયે કામ પૂરું કરવાની ડેડલાઈન્સ હોય કે પ્રેઝન્ટેશન આપવાનું હોય કે પરદેશમાં કામ અંગે પુષ્કળ ફરવું પડતું હોય તેવી તેમના જેવી બીજી વ્યક્તિ હજી સુધી મારા પરિચયમાં આવી નથી. એક વાર તેમને અમેરિકાના પૂર્વ છેડેથી પશ્ચિમ છેડા સુધી અને ત્યારબાદ લંડન, હૉંગકૉંગ અને મોરેશિયસ જવાનું હતું – બધું માત્ર વીસ દિવસમાં! આ બધા સમય દરમ્યાન તેમણે મેં ગોઠવી આપેલા પ્લાન પ્રમાણે તેમનો 'ડાયેટ' લીધો હતો. તેમના જેવા ખરા દિલથી અને નિષ્ઠાથી મને અનુસરતા ક્લાયન્ટ મને મળ્યા છે, તેનો મને સંતોષ છે.

તેમણે આટલા લાંબા પ્રવાસ દરમ્યાન પણ દર બે કલાકે ખાવા માટે કઈ યુક્તિ અજમાવી હતી, તે મને કહ્યું હતું. જમવા માટે તેમણે તે સ્થળ, તેનું કામ, કામ કરવાનો સમય વગેરે પ્રમાણે પ્લાન કરવું પડતું હતું. પણ એ પછી જ્યારે સેમિનાર કે પ્રેઝન્ટેશન હોય, ત્યારે તે શું કરશે તે માટે મને થોડી શંકા હતી પણ સમીર ખૂબ હોશિયાર હતો. સમીર તેના ડિઝાઈનર સુટના ખિસ્સામાં તેના જમવા માટેની સામગ્રી રાખતો. 'જ્યારે મારો જમવાનો વખત થાય એટલે મારે 'લૂ' માટે જવું છે, તેમ કહી નીકળી જતો, અને રેસ્ટરૂમમાં જતાં જતાં મારી સાથે રાખેલા ચણા, ચીઝ, વગેરે ખાઈ લેતો.'

એની એકનિષ્ઠા જોઈને હું પ્રભાવિત થઈ ગઈ. ફાઈવ સ્ટાર હોટેલની લૉબીમાં ફરતાં ફરતાં ચણા કે શીંગ ખાતા સમીરનું ચિત્ર મારી નજર સામે ખડું થાય છે.

મારા બધાં ક્લાયન્ટે મને જણાવ્યું છે કે વધારે વખત ખાવાથી તેમની કાર્યક્ષમતા વધારે સારી

અને ઝડપી બની છે. મને તેની નવાઈ નથી લાગતી. તમને લાગે છે ને?

સિદ્ધાંત ૩

તમે જ્યારે વધારે સક્રિય હો, ત્યારે વધારે ખાઓ, અને ઓછા સક્રિય હો ત્યારે ઓછું ખાવ.

હંમેશાં તમારી પ્રવૃત્તિઓના પ્રમાણમાં ખાવાનું ધોરણ નક્કી કરો. પણ યાદ રાખો કે સિદ્ધાંત-૨ને અનુસર્યા વગર સિદ્ધાંત-૩ને ન અનુસરી શકાય. માત્ર એટલું યાદ રાખો કે ઓછી પ્રવૃત્તિ કરતાં હો ત્યારે ઓછું ખાઓ, અને વધારી પ્રવૃત્તિ કરતાં હો ત્યારે વધારે ખાઓ.

જ્યારે તમે સિદ્ધાંત-૧ અને ૨ પાળશો તો સિદ્ધાંત-૩ આપમેળે પાળી શકશો. સિદ્ધાંત-૧ અને ૨ તમારા ભૂખના સિગ્નલ સાથે તમને સંપર્કમાં રાખશે, તે સાંભળવા માટે તમે કેળવાશો, અને પછી તમે તેને અનુસરશો. જેમ તમારે વધારે સમય માટે કાર ચલાવવાની હોય તો પેટ્રોલ વધારે વાપરવું પડે, અને તમારે ગાડી પાર્ક કરીને ચાલુ કરવી હોય, (કંઈ તકલીફ ન હોય ત્યારે) ત્યારે ચાલુ થવા જેટલું જ પેટ્રોલ જોઈએ. અને છેલ્લી જગ્યાએ જવા માટે પેટ્રોલ પહોંચતું ન હોય તો નજીકના પેટ્રોલ પંપ પર જવા જેટલું પેટ્રોલ પુરાવવું પડે તે જ રીતે તમે તમારી કાર્યપ્રણાલીથી વાકેફ હો, તો વધારે પ્રવૃત્તિ વખતે વધારે અને ઓછી પ્રવૃત્તિ વખતે ઓછો ખોરાક લેવો જોઈએ.

સૂર્યોદય સમયે સવારે શરીરનો ચયાપચયનો દર સૌથી વધારે હોય છે. એનો એવો અર્થ થાય કે સવારના સમયે વાંચવાથી અને બેસી રહેવાથી વધારે કૅલરી વપરાય છે, જ્યારે તે જ ક્રિયા સાંજે કરવાથી ઓછી કૅલરી વપરાય છે. સૂર્યાસ્ત કરતાં સૂર્યોદયના સમયે ચયાપચયનો દર વધારે હોય છે અને સિદ્ધાંત ૧ અને ૨ અનુસાર વર્તવાથી તમે તમારા પેટ (સ્ટમક) સાથે નિખાલસતાથી વાર્તાલાપ કરી શકીને તેને પ્રેરણા આપી શકશો.

મેદસ્વી થઈ જવાનું મુખ્ય કારણ તમે તમારી સગવડ પ્રમાણે અને તમારા પેટની જરૂરિયાતને સમજ્યા વગર કાં તો વધારે પડતું ખાઓ છો, કાં તો ઓછું ખાઓ છો. જો ખોરાકને દૂર રાખવો (ભૂખ્યા રહેવું) એ શિક્ષા છે, તો વધારે પડતું ખાવું એ ગુનો છે. હવે પછીનું પ્રકરણ 'ડાયેટ રીકોલ' માટેનું છે, (પ્રકરણ-૫, મનમાં ઉતારી દીધેલી જાગૃતિ – 'અવેરનેસ') તેમાં તમે જોઈ શકશો કે યોગ્ય સમયને બદલે ખોટા સમયે ખાવાથી કેવી રીતે જાડા થઈ જવાય છે. શરીરને જરૂર હોય તે સમયે ન ખાઓ, તો શરીરમાં પોષક-ઘટકો તેમ જ કૅલરીની ઘણી અછત ઉત્પન્ન થાય છે અને જો ખોટા સમયે ખોરાક લીધો હોય એટલે કે ચયાપચયની ક્રિયા જ્યારે ધીમી હોય ત્યારે, તે અછતને પૂરી કરવા માટે તમારું મન અને શરીર બંને વધારે ખોરાકની માગણી કરે છે, અને તમારે વધારે ખાવું પડે છે.

એટલે સમય બહુ અગત્યનો છે. જે સમય વીતી ગયો છે, તે ફરી પાછો આવવાનો નથી. ટીવી.ની લોકપ્રિય સિરિયલ 'મહાભારત'માં 'સમય' અથવા 'ટાઈમ' મુખ્ય સૂત્રધાર છે. એક ફિલ્મમાં હેલન પણ ફિલસૂફની જેમ એક ગીતમાં ગાય છે, 'ટાઈમ, ટાઈમ કી બાત હૈ જહોની'. જિંદગી થોડીક સેકન્ડોથી બચી જાય છે, યોગ્ય સમયે સંબંધો સાચવી લીધા હોય તો તે વધારે જળવાઈ રહે છે, અને શરીર પર પડેલા ઘા સમય સાથે રુઝાય છે. સમય અતિ કીમતી અને દિવ્ય છે. ભારતની મહાન દેવી ભગવતી કાલી – મા કાલી સમયનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને એવું મનાય છે કે આપણા શરીરનો લય મેળવવાનું કાર્ય મા કાલી કરે છે. એટલે કે સમયને માન આપવું એટલે શરીરના લયને માન આપવું એમ કહી શકાય.

દિવસનો સમય અને તે દરમ્યાન કરેલી પ્રવૃત્તિઓ પર કૅલરી બળવાની ઘણી અસર થાય છે.

જો આપણે પાતળા અને સુદૃઢ રહેવા માંગતા હોઈએ તો દિવસ દરમ્યાન આપણી પ્રવૃત્તિઓને પૂરેપૂરી સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સવારના સમયે કૅલરી સૌથી વધારે બળતી હોય છે, કારણ કે કુદરતે આપણું શરીર તે રીતે બનાવેલું છે. કુદરતે આપણને તે રીતે તૈયાર કર્યા છે. આપણે બહાર રહીને જે પ્રવૃત્તિઓ કરતા હોઈએ, તેમ જ જાત સાથે જે પણ કંઈ કરતા હોઈએ તે કયા સમયે કરીએ છીએ, તેની ઘણી અસર પડતી હોય છે. જેમ કે સવારનો નવ વાગ્યાનો સમય ઘણાએ વ્યાયામ માટે ફાળવેલો હોય છે, ઘણા માટે કૉન્ફરન્સમાં હાજરી આપવા માટેનો કે પ્રેઝન્ટેશન રજૂ કરવા જવા માટેનો હોય છે, કોઈને રીપોર્ટિંગ માટે જવાનું હોય તો વિદ્યાર્થીઓને શાળા-કૉલેજમાં જવાનું હોય છે. તે જ રીતે સાંજે ૫-૩૦નો સમય કોઈના માટે ટ્યૂશનનો, તો કોઈના માટે મિટિંગનો, કોઈની રિસેસ હોય તો કોઈના ઘરે પાછા ફરવાનો સમય હોય. ભારતમાં મોટા ભાગનાં BPO કે કૉલ સેન્ટરો પર જતા લોકોને રાત્રે ૧૦-૩૦ વાગ્યે જવાનું હોય છે ને સવારે ૭-૦૦ વાગ્યે પાછા ફરવાનું હોય છે. ઘરનો ગૃહિણીવર્ગ તેમનાં બાળકો, પતિ કે સસરાના ગયા પછી જ પોતાના માટે સમય ફાળવી શકે છે. આટલી બધી વિવિધતાઓ છે. તેથી આપણે દિવસમાં કામ કરવાની આપણી પદ્ધતિને સમજી લેવી જોઈએ, અને તે પ્રમાણે દિવસ દરમ્યાન ક્યારે અને કેટલો આહાર લેવો તેનું આયોજન કરવું જોઈએ. મોટે ભાગે એમ બનતું હોય છે કે ખોટા સમયે આહાર લીધો હોય, તેથી તે આહારમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોનો પૂરેપૂરો ફાયદો મળી શકતો નથી. ઘરના બનાવેલા લાડવામાં પોષણયુક્ત અનાજ, ચોખ્ખું ઘી, રેસાતત્ત્વ અને સૌથી વધારે તો એમાં માનો પ્રેમ ભળેલો હોય છે. (હૃષિકેશમાં ગીતાભવનમાં બનેલા લાડવા ઘર જેટલા જ સરસ અને પૌષ્ટિક હોય છે.) સવારના સમયે આ લાડવા ખાવામાં આવે તો તે દુનિયાના કોઈ પણ જાતના સિરિયલ અને દૂધ, ટોસ્ટ અને બીન્સ તથા ઑમલેટને શરમાવી દે તેવા પૌષ્ટિક હોય છે. પણ આપણે શું કરીએ છીએ? કાં તો લાડવા લન્ચબૉક્સમાં ભરીને ઑફિસના સાથીદારો સાથે વહેંચીને ખાવા માટે લઈ જઈએ છીએ, અથવા ફ્રીઝમાં મૂકી દઈને રાત્રે જમ્યા પછી ડિઝર્ટ તરીકે ખાઈએ છીએ. લાડવા ખાવા માટે આ બંને સમય ખોટા છે. લાડવા પુષ્કળ કૅલરીથી ભરપૂર છે, અને પૌષ્ટિક પણ છે. જમવામાં માત્ર લાડવા ખાઈ શકાય, પણ બપોરના જમણ પછી લન્ચબૉક્સમાં અને રાત્રિના જમણ પછી ડિઝર્ટમાં લાડવા ન લઈ શકાય. કારણ કે તે સમયે ખાવાથી લાડવામાં રહેલી કૅલરી બળી શકતી નથી માટે તેનું ચરબીમાં રૂપાંતર થાય છે. અને (જમ્યા પછી) પેટ ભરેલું હોવાથી અને રાત્રે (સૂયાર્સ્ત પછી) પાચનક્રિયા મંદ પડવાને કારણે શરીર લાડવાના પૌષ્ટિક ઘટકોને પચાવી શકતું નથી, માટે તે વ્યર્થ નીવડે છે.

ચીઝ, પાસ્તા, પરાઠા, શીંગદાણા, પનીર, કેળા, કેરી, બટાકા, ભાત વગેરે અંગે ગેરસમજણ ઊભી થઈ છે. કારણ કે તમે ખોટા સમયે તે ખાધા હોય છે. ઉપર બતાવેલા એક પણ ખોરાકથી જાડા થવાતું નથી. તેમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઊર્જા (કૅલરી) અને ચરબી રહેલી છે. તમે આગળ વાંચ્યું છે, તેથી સમજી શક્યા હશો કે તે પૌષ્ટિક છે અને જીવન માટે કેટલા જરૂરી છે. હું તો ત્યાં સુધી કહેવા માગું છું કે **કોઈ પણ ખોરાક તમને જાડા બનાવી શકતું નથી. માત્ર તમારે તેને ખાવા માટેના સમયની પસંદગી કરવામાં હોશિયારી રાખવી જોઈએ.**

વધારે પ્રવૃત્તિ એટલે માનસિક તેમ જ શારીરિક, બંને દૃષ્ટિએ વધારે કાર્યરત રહેવું એવો થાય છે, જેમ કે જીમમાં જવું, શારીરિક વ્યાયામ (કોઈ પણ પ્રકારનો) કરવો, રસોઈ કરવી, ઊંડું ચિંતન કરવું, અગત્યની મિટિંગમાં હાજરી આપવી, લગ્ન માટે વ્યવસ્થા કરવી, ઘર બદલવું વગેરે વગેરે. ટૂંકમાં, જેમાં તમારે તમારી પુષ્કળ શક્તિ વાપરવાની શરીરની માંગ હોય, તેવી કોઈ પણ શારીરિક કે માનસિક પ્રવૃત્તિ. તણાવ, મુસાફરી કે માંદગીના સમયે પણ ઘણી ઊર્જા વપરાય છે અને તે માત્ર

તમારા પૂરતી મર્યાદિત નથી રહેતી. એવા પ્રસંગોએ – માંદગી જેવા પ્રસંગોમાં તમારી સાથે જોડાયેલી તમામ અંગત વ્યક્તિઓને પણ પુષ્કળ ઊર્જાની જરૂર પડે છે.

ઓછી પ્રવૃત્તિ એટલે એવો સમય જેમાં તમે ઓછા પ્રમાણમાં કાર્યશીલ હો છો, અથવા નિષ્ક્રિય હો છો. એ સમયે તમારે તમારી માનસિક શક્તિનો પણ ખાસ ઉપયોગ કરવો પડતો નથી. જેમ કે ટીવી અથવા મૂવી જોવું, નેટ પર સર્ફિંગ કરવું, ફોન પર વાતો કરવી, ઈ-મેલ ચેક કરવો, બિલ જોવાં કે ચૅક પર સહી કરવી, આજુબાજુ આંટા મારવા, પાર્ટીમાં જવું (સિવાય કે એ પાર્ટીમાં તમે ઝૂમીને ડાન્સ કરવાના તો) ટૂંકી ઊંઘ ખેંચી લેવી. કામની બીજાને સોંપણી કરવી વગેરે વગેરે. ટૂંકમાં, તમારી રોજિંદી ક્રિયાઓને ગણાવી શકાય.

વધારે પ્રવૃત્તિશીલ હોઈએ તે વખતે વધારે ખાવું જોઈએ અને આરામદાયક પરિસ્થિતિમાં હોઈએ ત્યારે ઓછું ખાવું જોઈએ, અથવા ખાવા પર કાપ મૂકવો જોઈએ.

એટલું જ નહીં, પણ આપણે જ્યારે પ્રવૃત્તિશીલ નથી હોતા તે સમયે શરીરના કોષો પણ ખોરાકમાં રહેલી કૅલરી અને પૌષ્ટિક તત્ત્વો તરફ ઓછા સંવેદનશીલ હોય છે. તમે જ્યારે આરામદાયક સ્થિતિમાં હો છો તે સમયે શરીરના કોષો મંદ પડી જાય છે. તેમને કંઈ જ ખપતું નથી. (પોતાના શરીરમાં પોષક તત્ત્વોને ભળવા દેવાના મૂડમાં તે નથી હોતા. કારણ કે તે જાણે છે કે આરામદાયક પરિસ્થિતિમાં શરીરને ઊર્જાની જરૂર હોતી નથી.) એટલે જો તમે આ વખતે પેટ ભરીને ખાશો, તો ખોરાકનું રૂપાંતર ચરબીમાં જ થશે. પરંતુ જો તમે શારીરિક કે માનસિક રીતે પ્રવૃત્તિશીલ હશો. ત્યારે કોષોને ઊર્જાની અને પોષક તત્ત્વોની જરૂર પડે છે. તેથી તેની માંગ વધવાને કારણે કોષોની સંવેદનશીલતા વધે છે. માટે તે વખતે તમે જે પણ ખાશો તેનાથી કોષોની ભૂખ સંતોષાઈ જશે, અને ખોરાકનું ચરબીમાં રૂપાંતર નહીં થાય.

હવે જો તમે વધારે પ્રવૃત્તિશીલ હો તે દરમ્યાન ઓછું ખાઓ, ને એથી વિરુદ્ધ ઓછા પ્રવૃત્તિશીલ હો તે દરમ્યાન વધારે ખાઓ, તો તમે ઓછી શક્તિ અનુભવશો (અકળાઈ જશો), તમે ઓછા ઉત્સાહિત હશો. હું તમને કેટલીક પરિસ્થિતિઓ બતાવું છું, તમે તેને ઓળખી શકશો? (અ) તમારે ખરેખર એક મુવી જોવું હતું. અને તમારો મિત્ર તે જ મુવીની ટિકિટ તમારા માટે ઈન્ટરનેટ પર મેળવી લે છે. તમારે તે દિવસે ખરેખર એવું કંઈ કામ પણ નથી હોતું. તમે પોતે પણ તે મુવી થિયેટરમાં જોવાનું વિચારતા હતા. તેમ છતાં તમારો મિત્ર તમને તે મુવી જોવા માટે કહે છે, ત્યારે તમારો ઉત્સાહ ઠંડો થઈ જાય છે. તમે એને કહો છો કે તમારે તો શનિવારે તે મુવી જોવા જવું છે. અથવા ટીવી પર જ્યારે બતાવશે ત્યારે જોઈ લઈશ. (બ) તમારા કાકાનો દીકરો ભાઈ તમને રાત્રે જમવા માટે આમંત્રણ આપે છે. તમે પોતે પણ તેની સાથે સમય ગાળવા ઈચ્છતા હતા. તમને તેની કંપની ગમે છે. તેમ છતાં તમે કહો છો કે આ વખતે નહીં, ફરી કોઈ વાર આવું તો ચાલશે?' તમારો ઉત્સાહ ઠંડો પડી જાય છે.

એવું નથી કે તમે આળસુ છો (માત્ર તમારા મૉમ-ડૅડ કે પતિ-પત્ની એકબીજાને આળસુ કહેતા હોય છે.) એવું પણ નથી કે તમે બીમાર છો કે માનસિક રોગી છો. (જોકે ક્યારેક તમને પોતાના માટે એવું લાગતું હોય છે ખરું) પણ કોઈક સમય એવો આવી જાય છે કે તમને કંઈ જ કરવાનું મન થતું નથી. ખરેખર તમને ઘરમાંથી બહાર નીકળવાની ઈચ્છા છે, પણ એવો પ્રસંગ ઊભો થાય ત્યારે તમારી ઈચ્છા મરી જાય છે. તમારો ઉત્સાહ ઓછો થઈ જાય છે.

એનું શું કારણ? તમારી પ્રવૃત્તિઓ અને તમારા ખોરાકની માત્રા ચકાસી જુઓ. તમારા આહાર અને તમારી પ્રવૃત્તિ વચ્ચે યોગ્ય પ્રમાણ ન જળવાયું હોય ત્યારે 'તમને નહીં ગમવાનાં' કે 'ઈચ્છા નહીં થવાનાં' લક્ષણો દેખાય છે. આને સબક્લિનિકલ ડેફિશિયન્સી' કહેવામાં આવે છે. સાદી

ભાષામાં કહીએ તો તમે માંદા પણ નથી ને સાજા પણ નથી, એવું તમને લાગે છે. 'મને શું થઈ ગયું છે, તે જ સમજ પડતી નથી યાર!' એવી આ મનોભાવનામાંથી દૂર થવાનો સીધોસાદો રસ્તો કયો છે? તમારા શરીરના કોષો જ્યારે વધારે સંવેદનશીલ હોય (સવારના સમયે જ્યારે તમે વધારે પ્રવૃત્તિશીલ હો છો) ત્યારે વધારે ખાઓ, અને ઓછા પ્રવૃત્ત હો ત્યારે ઓછું ખાઓ. સવારના ૧૧-૦૦ વાગ્યા સુધીમાં બે વખત ખાવું જોઈએ, તે આદર્શ પરિસ્થિતિ છે, અને જો તમે વજન ઘટાડવા માંગતા હો, તો આ રીત અપનાવવી શ્રેષ્ઠ છે.

સત્ય ઘટના : સુમન આમ તો ગૃહિણી જ છે. પરંતુ તેના પતિના વ્યવસાયમાં ખરાબ સમય આવ્યો, ત્યારે તેણે મદદ કરવા માટે કામ કરવાનું શરૂ કર્યું. તે મુંબઈમાં સ્થાયી થઈ તે પહેલાં તે બીજાં ત્રણ શહેરમાં રહી ચૂકી હતી. આ દરમ્યાન તેણે બે બાળકોને જન્મ આપ્યો હતો. એ આઠ વર્ષો દરમ્યાન એનું વજન ૮૦ કિલોથી વધીને ૧૨૫ કિલો કેવી રીતે થઈ ગયું તેની એને પોતાને પણ ખબર ન પડી. તે તેના આહાર માટે ખૂબ સાવચેત હતી અને ઘણું ઓછું ખાતી હતી. તે સવારે ૬-૦૦ વાગ્યે ઊઠીને ચા પીતી. આઠ વાગ્યે બાળકોને શાળાએ અને પતિને નોકરીએ મોકલ્યા પછી ફરી એક કપ ચા પીતી. ત્યારબાદ ૧૦ વાગ્યે પૌંઆ, ઉપમા કે ખાખરાનો નાસ્તો કરી લેતી અને પોતાના કામ પર જતી. કામમાંથી સમય મળે ત્યારે બપોરનું જમી લેતી. એમાં ૧-૨ રોટલી, શાક, દાળ રહેતાં. સાંજે છથી સાત વાગ્યે સૂકી ભેળ કે બે બિસ્કિટ ખાઈ લેતી અને રાત્રિનું છેલ્લું ભોજન બપોરના ભોજન જેવું જ રહેતું. બે રોટલી, દાળ, અને વધારે ભૂખ લાગી હોય તો ભાત ખાઈ લેતી.

હવે તમે તેનો ખોરાક જુઓ. તે એટલું વધારે નહોતી ખાતી કે જેનાથી તેનું વજન ૧૨૫ કિલો જેટલું થઈ જાય! પણ તેના ખાવાની પદ્ધતિ જુઓ. તે કસમયે ખાતી હતી. તેણે પોતાની જાતનું ધ્યાન જ નહોતું રાખ્યું. તેણે ખાવા માટે પોતાની જાતને અગ્રતા કે મહત્ત્વ નહોતું આપ્યું. તે શું કરતી હતી તે જુઓ : એ સવારે છ વાગ્યે ઊઠતી ત્યારથી દસ વાગ્યા સુધી ખૂબ જ વ્યસ્ત અને પ્રવૃત્તિશીલ રહેતી. તેમ છતાં સવારના દસ વાગ્યા સુધી તેના પેટમાં કંઈ જ ન પડતું ને રસોઈ બનાવીને પછી બહાર કામ કરવા જતી. બપોરનું જમવાનું તેનું ઘણું અનિયમિત રહેતું, અને તે સમય પણ ખાસ્સો મોડો રહેતો. ને નાસ્તામાં પણ પૌષ્ટિક ખોરાક લેવાના બદલે આચર-કૂચર ખાઈ લેતી અને પછી સૌથી વધારે અગત્યનું, તે બધો જ ખોરાક મોડી સાંજ પછી લેતી હતી; જે સમયે તેનું શરીર તે ખોરાક પોતાનામાં ભળવાની ક્ષમતા ધરાવતું નહોતું. તેણે સવારથી કંઈ ખાધું ન હોવાથી તે સમયે તેની ચયાપચયની ક્રિયા મંદ પડી ગઈ હોય છે એટલે કે સવારના સમયે તો સૌથી વધારે કામમાં રહેતી હતી, તે સમયે તેણે કંઈ જ ખાધું હોતું નથી. તેથી શરીર વિચારવા લાગે છે કે હવે તેને ખોરાક નહીં મળે, તેથી શરીર પોતાને ટકાવી રાખવાના મિજાજમાં આવી જાય છે, અને પોતાનો ચયાપચયનો દર ઘટાડી દે છે, અને ચરબીનો સંગ્રહ કરવા લાગી જાય છે.

સંક્ષેપમાં

- **તમે જ્યારે વધારે પ્રવૃત્તિશીલ હો, ત્યારે વધારે ખોરાક લો, તો તમારું શરીર વધારે અસરકારક રીતે કૅલરી બાળશે.**
- **તેના કારણે તમારા શરીરમાં ચયાપચયની ક્રિયાનો દર વધશે.**
- **દિવસ દરમ્યાન વધારે સ્ફુર્તિલા રહેશો.**
- **ચરબીને વધારે અસરકારક રીતે ઘટાડવામાં તમને મદદ કરશે.**

સિદ્ધાંત ૪

રાત્રે સૂવાના બે કલાક પહેલાં જમી લો

અહીં સિદ્ધાંત ૩ને સહેજ લંબાવાયો છે. સૂર્યાસ્ત સમયે સામાન્ય રીતે આપણી પ્રવૃત્તિઓ ઓછી થઈ ગઈ હોય છે, તેથી તે સમયે ઓછું ખાવું જોઈએ.

તમે સૂતાં પહેલાં શું કરતા હો છો? સામાન્ય રીતે દિવસના અંતે થાક ઉતારવા માટે આરામ કરતા હો છો અને તે સમયે ટીવી જોતા હો કે ચૅટિંગ કરતા હો કે વાંચતા હો, બરાબર ને? ટૂંકમાં, સવારની તમારી ધમધમતી પ્રવૃત્તિઓ કરતાં સાંજે તમારી પ્રવૃત્તિઓ ઓછી થઈ ગઈ હોય છે, અને ચયાપચયની ક્રિયા તેમ જ પાચનક્રિયા પણ મંદ પડી ગઈ હોય છે.

આપણામાંના ઘણા લોકોને એક કુટેવ પડી ગઈ હોય છે – મોડી રાત્રે જમવાની કુટેવ. કેટલાય લોકો સાંજે પોતાના કામ પરથી ઘરે પાછા આવ્યા પછી રાત્રિભોજન કરવાનું પસંદ કરતાં નથી. ભૂખ તો લાગી જ હોય. એટલે નાસ્તો (મોટેભાગે ફરસાણ, ચિપ્સ જેવો તળેલો ને ચટપટો નાસ્તો) કરી લે છે, અને પછી રાત્રે મનગમતી ટીવી સિરિયલ જોતાં જોતાં ડિનર લેવાનું પસંદ કરે છે (અને તે પણ રાતના ૯થી ૯-૩૦ના પ્રાઈમ ટાઈમે). ખરેખર તો સાંજે ૬-૦૦થી ૬-૩૦ની વચ્ચે સંપૂર્ણ પૌષ્ટિક ભોજન લેવું જોઈએ અને પછી ૮થી ૮-૩૦ વાગ્યે હળવો ખોરાક લેવો જોઈએ.

યાદ રાખો, ખોરાક પચાવવાની ક્રિયામાં કૅલરી વપરાય છે અને તેની શરીર પર અસર થાય છે. રાત્રિના સમયે શરીરના કોષોને ઊર્જાની તેમ જ પૌષ્ટિક ઘટકોની જરૂર પડતી ન હોવાથી તે લેવા માટે તે સંવેદનશીલ હોતા નથી, અને એટલા માટે જો તમે તે સમયે પેટને વધારે પડતો ખોરાક આપો તો તે પૌષ્ટિક હોય તો પણ બિનઉપયોગી નીવડશે, અને તેનું ચરબીમાં રૂપાંતર થશે. કારણ કે તે સમયે શરીર ખોરાકને પચાવવા માટેના તેમ જ તેમાં રહેલા પૌષ્ટિક ઘટકોને પોતાનામાં ભળવા દેવાના મિજાજમાં હોતું નથી.

રાત્રે ખૂબ ખાઈને તરત સૂઈ જવું એ તો સૌથી ખરાબ બાબત છે. જેમ ખાલી પેટે ઊંઘ નથી આવતી, તે જ રીતે ખૂબ ભરેલા પેટે પણ આરામદાયક ઊંઘ નથી આવતી.

જો વજન ઘટાડવું હોય તો ઉત્તમ પ્રકારની, આરામદાયક અને શાંત ઊંઘ આવવી ખૂબ જરૂરી છે. રાત્રે શરીરમાં રહેલા કોષોનું સમારકામ થાય છે. (એટલા માટે તો મોંઘાદાટ નાઈટક્રીમનું વેચાણ ઘણું થાય છે.) રાત્રે હોર્મોન્સ સંતુલિત થાય છે. નિદ્રાવસ્થા દરમ્યાન શરીર પોતાની કામગીરી શરૂ કરી દે છે. દિવસ દરમ્યાન કોષોને જે નુકસાન થયું હોય છે તેની મરમ્મત કરીને તેનામાં નવા પ્રાણ પૂરે છે, અને બીજા દિવસે પોતાની કામગીરી બજાવવા કોષો તૈયાર થઈ જાય છે. એકધારી અને સારી ગાઢ ઊંઘ ન આવે તો હોર્મોન્સ કે કોમળ સ્નાયુઓ ચરબી ઓગાળવામાં મદદ કરતા નથી. ઊંઘતી વખતે જો માનસિક તણાવ હોય, અને ઊંઘ તૂટક તૂટક આવતી હોય તો તે હોર્મોન્સને સંતુલિત થવા દેતી નથી. કોમળ સ્નાયુઓ ઘટી જાય છે (સ્નાયુઓ તૂટી જાય છે, અને હાડકાં પાતળાં થઈ જાય છે), જે બંનેના કારણે ચરબી ઓગાળવામાં અવરોધ આવે છે.

રાત્રે સૂતા પછી શરીરને તેની કામગીરી કરવા માટે મુક્ત રાખવું જોઈએ. તે સમયે તે તૂટી ગયેલા કોષોમાં પ્રાણ પૂરવાનું મહત્ત્વનું કામ કરતું હોય છે. હવે એ સમયે તમે પેટમાં વધારે ખોરાક નાંખો, તો શરીર બે ભાગમાં વહેંચાઈ જશે. શરીરની મરમ્મત થવાની ક્રિયા ખોરવાઈ જશે. જે ખોરાક શરીરમાં આવ્યો હશે, તે કણોમાં તૂટશે નહીં, પચશે નહીં, અને યોગ્ય રીતે શરીરમાં ભળશે નહીં. અને તેનું આખરી પરિણામ શું આવશે? સવારે જાગશો ત્યારે થાકેલા લાગશો. ઍસિડિટી, મોં

પર સોજા, ભારે પેટ અને બગાસાં (પાચનક્રિયામાં અવરોધ) આવશે. સવારે તાજગી અને હળવાશ અનુભવવાના બદલે સુસ્તી અને ભારેપણું લાગશે.

હું મારા ક્લાયન્ટ્સને 'ડાયેટ પ્લાન' આપું છું. ત્યારે સૌથી પહેલી બે પ્રતિક્રિયાઓ આવતી હોય છે : (૧) આખા દિવસ દરમ્યાન હું આટલું બધું કેવી રીતે ખાઈ શકીશ, (૨) રાત્રે આટલું થોડું ખાવાથી કેવી રીતે ચાલશે?

એ પછી ટાળી ન શકાય તેવો પ્રશ્ન પુછાય છે : 'રાત્રે છેલ્લું જમ્યા પછી પણ મને ભૂખ લાગે તો શું કરવું? મારે કંઈક ખાવું હોય તો શું ખાવું તે મને કહો.'

અને એનો મારો એક જ જવાબ હોય છે : 'ભૂખ લાગે તો મને ફોન કરજો.'

'અર્ધી રાત્રે ૩ વાગ્યે ભૂખ લાગે તોયે ફોન કરું?'

'હા, મારી ફોનની લાઈન હંમેશાં ચાલુ જ હોય છે, એટલે તમારે જ્યારે ફોન કરવો હોય ત્યારે બેફિકર મને ફોન કરજો.'

પણ હજી સુધી મારા એક પણ ક્લાયન્ટે મને ફોન કરવો પડયો નથી. અમુક પ્રકારના SMS મને ચોક્કસ મળ્યા છે. જેવા કે 'હું મારું ડિનર ન લઉં તો ચાલશે?' 'મારું પેટ બહુ ભરાઈ ગયું છે.' 'છેલ્લું ભોજન (ડિનર) લેવાની ઈચ્છા નથી થતી'. 'મેં સ્વપ્નેય વિચાર્યું નહોતું કે ભારે જમવાની મને ઈચ્છા નહીં થાય.'

મોડી સાંજનો વ્યાયામ

હું એવા કેટલાક લોકોને જાણું છું જે મોડી સાંજે વ્યાયામ કરતા હોય છે, તે લોકો હળવું રાત્રિભોજન લેવા ઈચ્છતા હોવાથી વ્યાયામ કર્યા પછી કશું જ ખાતા નથી હોતા. પણ આપણો પહેલેથી જ નક્કી કર્યું છે કે દિવસે તમે ભલે ગમે તે સમયે વ્યાયામ કરતા હો, પણ વ્યાયામ પહેલાં અને વ્યાયામ પછી ખાવું જરૂરી છે. એટલે તમે રાત્રે ૮ વાગ્યે કે ૧૦ વાગ્યે વ્યાયામ કરતા હો તો પણ તેની દસ મિનિટમાં 'હાઈ GI કાર્બ' અને 'પ્રોટીન શેઈક' લઈ જ લેવા જોઈએ. - ભલેને રાત્રે ૧૧-૦૦ કેમ ન વાગ્યા હોય.

રાત્રિભોજન (ડિનર) પછી કૉફી

ડિનર લીધા પછી ડિઝર્ટ લેવું યોગ્ય નથી, ખરાબ છે. બરાબર છે. પણ કૉફીનું શું? કૉફી કેમ ન પીવી જોઈએ? કૅફીનથી ચરબી ઓગળે છે, પણ એની સાથે સાથે ડિનરમાં મળતી કૅલરી પણ ઓગળી જાય છે. એનો ઘટસ્ફોટ કરું. ઘણાંને રાત્રે કૉફી પીવાથી ઊંઘ નથી આવતી. તે તમે જાણો છો. ઓકે બીજું, કૉફી પીવાથી પાચનક્રિયામાં અવરોધ આવે છે. ખાસ કરીને લોહ (આયર્ન) અને કૅલ્શિયમને ભળવામાં અવરોધ આવે છે અને આ આયર્ન અને કૅલ્શિયમ ઓછા મળવાને કારણે ચરબી ઓગાળવામાં રુકાવટ આવે છે. (ઓહ, નો!) હજી બીજું એક કારણ ગણાવું, ઊભા રહો. કૉફી તમારા પેટને ઍસિડિક બનાવે છે. એટલે સવારે ઊઠો ત્યારે તમને કબજિયાત રહે છે, પેટ ફૂલી ગયેલું લાગે છે.

હું એની સાબિતી આપું. સવારે ઊઠીને બ્રશ કરતી વખતે અરીસામાં ઊભા રહીને જીભ બહાર કાઢીને એને તપાસજો. જીભ ઉપર જાડું થર જામી ગયું હોય છે (એનો રંગ આછા પીળાથી લઈને ઘેરા કથ્થાઈ રંગનો હોય છે). તે થર રાત્રે સૂઈ ગયા પછી જીભ ઉપર ટૉક્સીન્સ જમા થવાના કારણે થયો હોય છે. બોલો, હજી તમારે કૉફી પીવી છે?

અત્યારની તમારી જીવનશૈલી જોતાં રાત્રિભોજનની માત્રા ઓછી કરવી, અને વહેલા જમી લેવાનું (ખરેખર તો એમ જ હોવું જોઈએ) તમને લગભગ અશક્ય લાગતું હશે. રાત્રે સૂવાના બે કલાક પહેલાં છેલ્લું રાત્રિભોજન લેવાથી લાંબા ગાળે શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. શરીરના બંધારણમાં સારું પરિવર્તન આવે છે, (સ્નાયુઓ અને હાડકાંના વજનમાં વધારો થાય છે, અને ચરબીનું વજન ઘટે છે), ત્વચામાં ચમક આવે છે (ખીલ થતાં અટકે છે. ક્યારેય સ્કિન સ્પેશિયાલિસ્ટ ડૉક્ટર પાસે ગયા છો? સૌથી પહેલા તે જાણવા માંગે છે કે તમારું પેટ સાફ છે કે નહીં?) અને સરસ મજાની ઊંઘ આવે છે. (આરામદાયક નિદ્રા), પણ એનાં માટે તમે તમારી જીવનશૈલી કાયમ માટે બદલવા માટે તૈયાર અને ગંભીર હોવા જોઈએ. સિદ્ધાંત : ૧, ૨ અને ૩ ને અનુસર્યા વગર સિદ્ધાંત ૪ પાળી ન શકાય. આ બધા સિદ્ધાંતો પાળ્યા હોય તો જ પરિણામ મેળવી શકાય.

તમે રાત્રે યોગ્ય સમયે સૂઈ જાઓ (સૂવા માટેનો આદર્શ સમય ૧૦થી ૧૦- ૩૦થી સવારના ૫-૦૦ સુધીનો છે. તમે બને તેટલા તે સમયની નજીક રહી શકો તો ઉત્તમ.) તો તેની અસર તમારા ચહેરા પર, શરીર પર અને તંદુરસ્તી પર પડયા વગર નહીં રહે. ઘણાં લોકોના શરીર પર લિસોટા (સ્ટ્રેચમાર્ક્સ) દેખાતા હોય છે. (મહિલાઓના પેટ, નિતંબ, સાથળ પર દેખાતા હોય છે અને પુરુષોને છાતી અને હાથ પર દેખાતા હોય છે.) જ્યારે જીવનશૈલીમાં તંદુરસ્ત પરિવર્તન લાવ્યા વગર વજન ઘટાડવાનો પ્રયત્ન કર્યો હોય ત્યારે તમારું શરીર ત્રાસ સહન કરતું હોય છે, અને એની નિશાની રૂપે શરીર પર સ્ટ્રેચમાર્ક્સ પડે છે. તમારા શરીર પર આ સ્ટ્રેચમાર્ક્સ પડવા દેવા ન હોય અથવા પડી ગયેલા સ્ટ્રેચમાર્ક્સને દૂર કરવા હોય તો સૂવાના બે કલાક પહેલાં જમી લેવામાં નિયમિતતા કેળવો.

બેડરૂમમાંથી ટીવીને વિદાય આપો

ગુલ અને નવીન બંને ખૂબ વ્યસ્ત રહેતાં. બાળકો પર ખરાબ અસર ન પડે તે માટે તેમણે ઘરમાં તેમણે કેબલ ટીવી વસાવ્યું નહોતું. પણ રાત્રે દસ વાગ્યે બાળકો સૂઈ જાય એટલે ડીવીડી (સેઈનફેલ્ડ, લૉસ્ટ કે ફ્રેન્ડ્ઝ જેવી સિરીઝ, અથવા ફિલ્મ) લાવીને બે કલાક કે ઘણી વાર તેનાથીયે વધારે વાર જોતાં. નવીનને ક્યારેય સારી ઊંઘ ન આવતી. તેને એકધારી ઊંઘ ન આવતી અને ગુલને સવારે પથારીમાં ઊઠવું બહુ અઘરું પડતું. તે સવારથી જ થાકેલી જણાતી. શું આ રૉકેટ સાયન્સ છે? ના, જરાયે નહીં.

તમને એમ લાગતું હશે કે રાત્રે સૂતાં સૂતાં ટીવી જોવાથી આરામ મળે છે, પણ સમજી લો કે ટીવી જોવાથી શરીરને કે મનને આરામ મળતો નથી. કારણ કે શરીરને એના બદલામાં કંઈક ચૂકવવું પડે છે. ખાસ કરીને આંખો અને મગજનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. ચાલો, આપણે શાળામાં જે ભણ્યા હતા, તે સમય યાદ કરી લઈએ, અને એને તાજું કરી લઈએ. તે સમયે

શિખવાડતા કે પ્રકાશની વિરુદ્ધ દિશામાં જોવું જોઈએ. બારી પાસે બેસીને વાંચવું જોઈએ, પ્રકાશ જ્યાંથી આવતો હોય તેની સામે બેસીને ન વાંચવું જોઈએ વગેરે. અત્યારે ટીવી અને લૅપટૉપમાંથી સખત કિરણો નીકળતાં હોય છે, માટે તમારી આંખોને અને મગજને તે તરફ ખેંચાવું પડે છે. તમે જાણો છો કે આ ખેંચ અથવા તણાવ ચરબી ઓગાળવામાં કેટલો ભાગ ભજવે છે! માટે રાત્રે સૂતી વખતે ટીવી અને ડીવીડી જોવાનું બંધ કરી દો. સૂવાના અર્ધા કલાક પહેલાં લૅપટૉપ પણ ન વાપરો. હા, તમે પુસ્તક વાંચી શકો, અને તે પણ પૂરતા અજવાળામાં જ વાંચજો.

જ્યારે તમે ખૂબ મોડા જમતાં હો છો (જમીને તરત સૂઈ જતાં હો ત્યારે) અથવા ટીવી. જોતાં જોતાં પથારીમાં જમતાં હો ત્યારે આંતરડાંમાં રહેલું અન્ન પચતું નથી. નાનું આંતરડું આમ તો ખાસ્સું મોટું છે. (ટેનિસનાં ત્રણ ટેબલ એકબીજાને અડાડીને રાખ્યા હોય તેટલી લંબાઈ લગભગ હોય છે) તેથી ખોરાકમાં રહેલાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોને શરીરમાં ભળવા માટે ઘણી લાંબી મુસાફરી કરવી પડતી હોય છે. તમે જ્યારે તમારી પાચનક્ષમતા કરતાં વધારે ખાધું હોય ત્યારે (યોગિક ફિલૉસોફી પ્રમાણે અજ્ઞાની માણસની જેમ) પચ્યા વગરનો ખોરાક આંતરડાંમાં ચોંટી જતો હોય છે, અને તેના ઉપર બૅક્ટેરિયા પેદા થાય છે. આથી ભોજનમાં રહેલાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો ઝેરમાં (ટૉક્સિન્સમાં) ફેરવાઈ જાય છે.

આ ટૉક્સિન્સને કારણે (આયુર્વેદમાં તેને 'આમ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે) શરીર ફૂલી જાય છે, ઍસિડિટી તેમ જ કબજિયાત થાય છે. ઘણી વાર થોડા સમય માટે ચરબીનું સ્તર વધારી દે છે, અને ઘણી વાર કાયમ માટે શરીર પર સ્ટ્રેચમાર્ક પડી જાય છે. માટે મોડા જમવાના કારણે ડરામણાં સપનાઓ આવે છે, અને ડિઝર્ટ લીધા પછી તો તેની શક્યતા ઘણી વધી જાય છે. દિવસ દરમ્યાન બનેલા બનાવોની મન પર પડતી અસર સપના રૂપે દેખાય છે. જ્યારે પેટ ભરેલું હોય ત્યારે આ પ્રક્રિયામાં અવરોધ પેદા થાય છે એટલે જો રાત્રે તમે કૂતરાની જેમ ખાધું હશે, તો દિવસે તમે ડાકણની જેમ વર્તશો. (જાતિને ગુનો ન બનાવશો!)

હવે સિદ્ધાંત-૧ : સૂર્યોદય પછી તરત ખાઈ લેવાના સિદ્ધાંતને અનુસરવાનું તમને સહેલું પડશે. સવારે તમારું પેટ ભારે, ફૂલેલું અને કબજિયાતવાળું હશે તો તમને સવારે કંઈ ખાવાની ઈચ્છા જ નહીં થાય. તમારું મન સુસ્ત અને થાકેલું હશે તો સુસ્તી ઉડાડવા માટે કેફીનવાળી ચા/કૉફી પીવી પડશે. આમ ન થાય તે માટે તમારા 'ડાયેટ પ્લાન'ને અનુસરવાનું શરૂ કરી દો, અને કાયમ માટે ચરબી થતી અટકાવો. અને તમે ઘણા સમયથી ઝંખતા હતાં તેવી સુંદર કાંતિવાળી ત્વચા, ચમકતા વાળ તેમ જ ચરબીના થર વગરનું પેટ(અને તે પણ સ્ટ્રેચમાર્ક્સ વગરનું) તમારી સંપત્તિ બની જશે. પણ જો તમે સિદ્ધાંત-૪ ને અનુસરશો તો એલાર્મ વગર જ સવારે વહેલા ઊઠી જશો ને તરત જ પેટ હલકું કરવાનાં સિગ્નલ તમને મળી જશે. તમે બાથરૂમમાં જશો, ત્યારે સહેજ પણ જોર કર્યા વગર તમારું પેટ ખાલી થઈ જશે. અને તમે હળવાશનો અનુભવ કરતાં બાથરૂમમાંથી બહાર આવશો. ત્યાર પછી તમારું મન પ્રફુલ્લિત થશે, અને તમને ભૂખ લાગશે, ખાવાની ઈચ્છા થશે. (તમે ચીડિયા નહીં બનો, શરીર ભારે નહીં લાગે કે ગૅસ પણ નહીં થાય.)

(સેક્સ) જાતીય પ્રવૃત્તિ માટે શું?

મારા તંત્રીએ મને પૂછ્યું હતું કે જાતીય પ્રવૃત્તિ (સેક્સ) માટે શું કરવું જોઈએ? રાત્રિભોજન પચાવવામાં તે મદદ નથી કરતી? મોડા જમ્યા પછી તમે તે પ્રવૃત્તિ કરી શકો? ના, એના માટે મારી મોટી 'ના' છે. એ જમ્યા પછી તરત ચાલવા જવા જેવી બાબત છે. જમ્યા પછી આપણું પેટ તે ખોરાકને પચાવવામાં કાર્યરત થઈ જાય છે. અન્નના કણોને તોડવામાં લાગી જાય છે. એમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોને પોતાના શરીરમાં ભળવા માટે કાર્યશીલ બની જાય છે. આ વખતે તેને લોહીના પુરવઠાની જરૂર પડે છે. (અને તેથી જ જમ્યા પછી વજ્રાસનમાં બેસવાની સલાહ આપવામાં આવે છે, જેથી લોહીનો પ્રવાહ પેટ તરફ ધકેલાય છે અને પાચનક્રિયામાં મદદરૂપ થાય છે) એ જ રીતે જાતીય પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે લોહીનો પ્રવાહ જનનેન્દ્રિય તરફ જાય છે, ચાલતી વખતે લોહીનો પ્રવાહ પગ તેમ જ હાથ તરફ જાય છે એટલે ખોરાકની પાચનક્રિયામાં તે ક્રિયા અવરોધરૂપ બને છે. મારા તંત્રીને મેં સલાહ આપી કે રાત્રિભોજન પહેલાં જ સેક્સનો આનંદ માણી લો અને વધારેમાં વધારે કૅલરી વાપરો.

સવારે ઊઠતાંની સાથે જ તમારે કેમ 'લૂ' માટે (શૌચક્રિયા) જવું પડે છે? કારણ કે તમે રાત્રે સૂવાના બે કલાક પહેલાં હલકું ભોજન લીધું હતું, તેથી તેને પચાવવા માટે, શરીરમાં તેને ભળવા માટે તેમ જ ચયાપચયની ક્રિયા માટે પૂરતો અને સાચો સમય મળ્યો છે. તેથી તમારી શૌચક્રિયા એટલી ઝડપથી થશે કે હળવા થવા માટે તમારે પુસ્તક કે ન્યૂઝપેપર વાંચવાની જરૂર નહીં પડે. (શરીરનાં અંગો ખૂલે અને મળને ગુદાદ્વાર સુધી પહોંચાડવામાં મદદ કરે એવી શરીરના ચેતાતંત્રની આ અત્યંત દયાજનક પરિસ્થિતિ કહી શકાય.) પેટ જ્યારે હલકું હોય છે ત્યારે શરીરને સુખ થાય છે, શાંતિથી ઊંઘ આવે છે અને મન પણ હળવું રહે છે.

મેં આગળનાં પ્રકરણોમાં કહ્યું છે કે 'પ્રભાતે મલદર્શનમ્', તે સારા સ્વાસ્થ્યની અને ઉત્તમ પાચનક્રિયાની નિશાની છે. જેનું મન હળવું હોય અને તન હલકું હોય (તંદુરસ્ત હોય) તેને જ સવારે 'મલદર્શનમ્'નો લાભ મળે છે.

અહીં હું થોડું વધારે ઉમેરવા માગું છું. ઘણા લોકોને શૌચક્રિયા કરતી વખતે કંઈક વાંચવાની ટેવ હોય છે. (કેટલાંય લોકો તેમના બાથરૂમમાં પુસ્તકો કે સામયિકો પચાવવા માટે તમારે વાંચવું ન જોઈએ, ગેમ ન રમવી જોઈએ, મોબાઈલ પર વાતો ન કરવી જોઈએ, ટીવી. ન જોવું જોઈએ. તે જ રીતે શૌચક્રિયા વખતે પણ તે એટલું જ લાગુ પડે છે. મળવિસર્જનની ક્રિયા વખતે તમે તેના સંસર્ગમાં રહો. તમારું શરીર શું શું બહાર કાઢે છે, તે જુઓ અને સમજો. તમારે શું ખાવું જોઈએ અને શું ન ખાવું જોઈએ, તેની ખબર તમને તેના પરથી પડશે. મારી આ સલાહ જિંદગીપર્યંત યાદ રાખજો.

તો હવે, ઊઠતાંની સાથે સુસ્તી ઉડાડવા માટે કે 'કિક' વાગવા માટે કૅફીન કે નિકોટીન લેવું, ટૉયલેટ સીટ પર બેસીને જોર કરવું, બપોરનું ભોજન છોડી દેવું, સાંજ સુધી ભૂખ ન લાગવી, ને પછી રાત્રે વધારે પડતું ખાઈ લેવું, પછી એકધારી ઊંઘ ન આવવી, અને સવારે ઊઠીને તાજગી અનુભવવાના બદલે સુસ્તી અનુભવવાના વિષચક્રમાંથી છુટકારો મેળવો.

જે દિવસે તમને ઊઠતાંની સાથે પેટ હલકું કરવાની ઈચ્છા થાય, અને ભૂખ લાગે ત્યારે સમજજો કે હવે તમને 'પરિણામ' મેળવવા માટેનો કાયમી માર્ગ મળી ગયો છે. ભૂખ એ યુવાનીની, સ્વાસ્થ્યની, સુખની અને શાંતિની નિશાની છે.

સંક્ષેપમાં

સૂવાના સમયના બે કલાક પહેલાં ખાવાથી

- **તમે પથારીમાં પડો, તે પહેલાં મોટા ભાગનો ખોરાક પચી ગયો હોય.**
- **તમને ગાઢ નિંદ્રા આવે.**
- **તમારા શરીરને મરામત કરવાનો પૂરતો સમય મળે.**
- **અને તમારું શરીર ચરબી ઓગાળવા માટે વધારે સક્ષમ બને.**

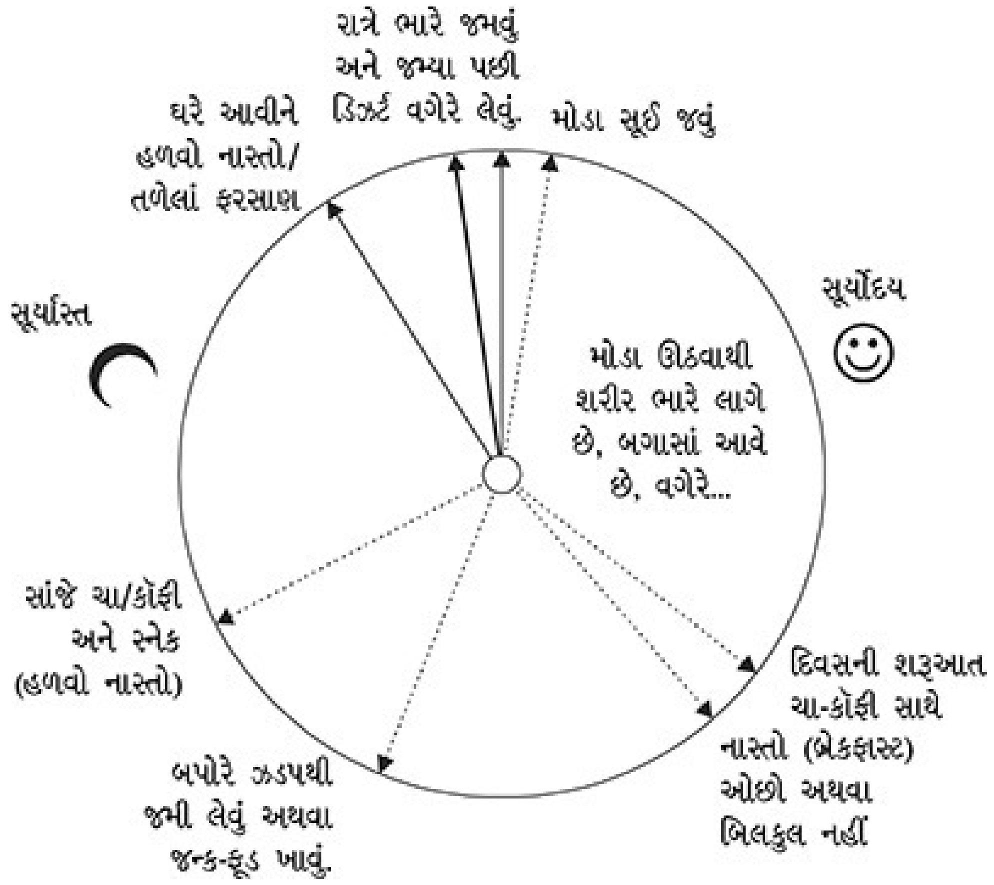
શ્વાસમાં દુર્ગંધ

ચરબીવાળા પેટ કરતાંયે શ્વાસની દુર્ગંધ વધારે ખરાબ છે. તમને થશે કે 'ડાયેટ'ના પુસ્તકમાં આવો ઉલ્લેખ શા માટે? કારણ કે તે તમારા લીધેલા ખોરાક સાથે અને પાચનક્રિયાની તંદુરસ્તી સાથે સીધો સંબંધ ધરાવે છે. જ્યારે ખોરાક બરાબર પચ્યો ન હોય ત્યારે મોંમાંથી દુર્ગંધ આવે છે. (માંદગી વખતે પણ મોંમાંથી દુર્ગંધ આવે છે) શરીરમાં વધારે પડતો ખોરાક લેવો અને પાચનરસનો અભાવ - આ બંને મોંની દુર્ગંધ લાવવા માટેના મોટામાં મોટા ગુનેગારો છે.

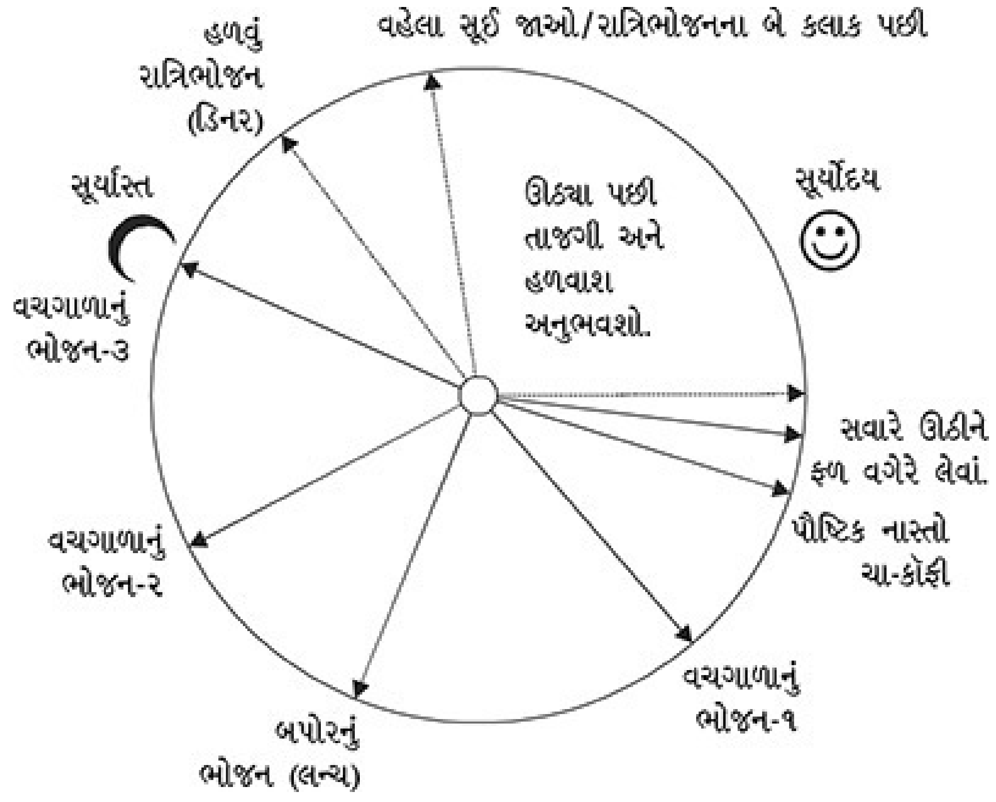
તમારા ભોજનની માત્રા ઘટાડો અને જે ભોજન લો તેમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો લેવાના નિયમને અનુસરો. નિયમિત વ્યાયામ કરો. પાચનતંત્રને સ્વસ્થ રાખો. શરીરમાંથી પાણી ઓછું થઈ જાય ત્યારે પણ મોંમાંથી દુર્ગંધ આવે છે ('મને તરસ લાગી છે' એ શબ્દો યાદ કરો). સવારે ઊઠીને અથવા રાત્રે ફ્લાઈટમાં મુસાફરી કરતી વખતે પાણી નહીં પીવાથી તેમ જ ફ્લાઈટમાં થતા દબાણને કારણે શરીરમાંથી પાણી ઓછું થઈ જવા જેવી પરિસ્થિતિ વધી જાય છે. માટે પાણી પુષ્કળ પીઓ.

તેમાં વિટામિન 'સી' પણ મદદ કરે છે અને છેલ્લું અગત્યનું, દર છ મહિને દાંતના ડૉક્ટર પાસે દાંતની તપાસ કરાવો. દાંતમાં પોલાણ થયું હોય કે ચાવતી વખતે કોઈ તકલીફ થતી હોય તો તેની યોગ્ય સારવાર થવાથી ખોરાકને પચાવવામાં સરળતા રહે, તે જરૂરી છે. અને હા, આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિની પરંપરા પ્રમાણે કંઈ પણ ખાધા પછી કોગળા કરો. પાણીથી તમારું મોં ભીનું રહેશે, અને સાથે સાથે મોંને ચોખ્ખું પણ રાખશે.

જીવનનું (વિષ)ચક્ર


રાત્રે ભારે જમવું
અને જમ્યા પછી
ડિઝર્ટ વગેરે લેવું.
ઘરે આવીને
હળવો નાસ્તો/
તળેલાં ફરસાણ
મોડા સૂઈ જવું
સૂર્યાસ્ત
સૂર્યોદય
મોડા ઊઠવાથી
શરીર ભારે લાગે
છે, બગાસાં આવે
છે, વગેરે...
સાંજે ચા/કૉફી
અને સ્નેક
(હળવો નાસ્તો)
દિવસની શરૂઆત
ચા-કૉફી સાથે
નાસ્તો (બ્રેકફાસ્ટ)
ઓછો અથવા
બિલકુલ નહીં
બપોરે ઝડપથી
જમી લેવું અથવા
જન્ક-ફૂડ ખાવું.

ચાર સિદ્ધાંતો :



વહેલા સૂઈ જાઓ/રાત્રિભોજનના બે કલાક પછી
હળવું
રાત્રિભોજન
(ડિનર)
સૂર્યાસ્ત
સૂર્યોદય
ઊઠ્યા પછી
તાજગી અને
હળવાશ
અનુભવશો.
વચગાળાનું
ભોજન-૩
સવારે ઊઠીને
ફળ વગેરે લેવાં.
પૌષ્ટિક નાસ્તો
ચા-કોફી
વચગાળાનું
ભોજન-૨
વચગાળાનું
ભોજન-૧
બપોરનું
ભોજન (લન્ચ)

૫
ખોરાક પ્રત્યેની જાગૃતિ - 'એવરનેસ'

તમારા શહેરના ફૂડ મૉલમાં તમે ખરીદી માટે ગયા છો. શૉપિંગ કરી લીધા પછી બિલ ચૂકવવા માટે તમારો વારો આવે ત્યાં સુધી લાઈનમાં ઊભા રહ્યા છો. તે વખતે તમે જોયું હશે કે કેટલાંય લોકોની સામાન ભરેલી ટ્રૉલીમાં ઍરેટેડ પીણાં, બિસ્કિટ, જામ, ચીઝ વગેરે ખડકાયેલાં દેખાશે. અને પછી બિલ ચૂકવવા માટે તમારો વારો આવે ત્યાં સુધીમાં તમારી સામાનની ગાડીમાં પણ વધારાના ચ્યૂઇંગમ, ચૉકલેટ વગેરે તમે મૂકી દીધાં હશે. કારણ કે તે બધાં એટલી લોભામણી રીતે મુકાયાં હોય છે કે તમે અભાનપણે લઈ લેવા લલચાઈ જાઓ છો. પરિસ્થિતિ જ એવી હોય છે કે તમે લાલચ રોકી શકતા નથી. પછી તમને પોતાને પણ એની નવાઈ લાગશે કે શું આ ચીજવસ્તુઓ ખરાબ છે એની તમને ખબર નહોતી? જંક ફૂડ ખાવાથી કેટલું નુકસાન થાય છે, એ વિશે તમે સજાગ નથી?

હું એક ચુસ્ત કોંકણસ્થ બ્રાહ્મણ પરિવારમાંથી આવું છું. અમારા પરિવારમાં ૯૦% લોકો એન્જિનિયર છે, અને બાકીના ૧૦%માં ડૉક્ટર, ચાર્ટર્ડ ઍકાઉન્ટન્ટ, બૅન્કર્સ અને શિક્ષકો છે. અમારા કુટુંબમાં જ્યારે કોઈ પ્રસંગ હોય ત્યારે હું શું કામ કરું છું તે વિશે લોકો ચર્ચા કરતા. અને પછી કયા કયા પ્રકારની વ્યક્તિઓ મારી સલાહ લેવા આવે છે, તેની વાતો કરતા. એ બધાં એમ જ સમજતાં કે મારી પાસે સલાહ લેવા આવતી વ્યક્તિઓ ઓછી બુદ્ધિમત્તા ધરાવતી હશે. કારણ કે સૌથી પહેલાં તો મારાં કુટુંબીજનો સમજી શકતા જ નથી કે લોકો જાડા કેવી રીતે થઈ જાય છે. અને જો જાડા થઈ જ ગયા હોય તો ખાવા પર કાપ મૂકી દેવાના બદલે 'વ્યાવસાયિક સલાહ' લેવાની તેમને કેમ જરૂર પડે છે! (અમારો બધાનો ચયાપચયનો દર ઊંચો છે, જે અમારા માટે બહુ વરદાનરૂપ છે. મારા દાદા અને તેમના છ ભાઈઓ કોંકણમાં ખૂબ ગરીબીમાં ભૂખે રહેતા હોવાથી મુંબઈ રોજી- રોટી માટે આવીને વસ્યા હતા. અતિશય ગરીબીના કારણે અમારામાં ચરબીના કોષો આનુવંશિક રીતે ઓછા હતા. હવે તમને ખ્યાલ આવશે કે ડૉક્ટરો શા માટે 'ફૅમિલી હિસ્ટ્રી' કે 'જીનેટિક હિસ્ટ્રી' માંગતા હોય છે!)

મારા મામાએ એક વાર મને મજાકમાં કહ્યું હતું કે 'લોકોએ શું ખાવું જોઈએ, તેની સલાહ આપવાનું તારું કામ છે? તારી પાસે આવતા લોકો ખરેખર પાગલ હોવા જોઈએ. એમણે શા માટે તારી પાસે આવીને પૈસા ખર્ચવા જોઈએ? તારી પાસે આવે એટલે તું એમને તળેલો ખોરાક અને મીઠાઈ બંધ કરાવે. એવું સાંભળવા માટે તે લોકો આવે? શું એમને બધાંને એટલી ખબર હોતી નથી? (આ કોબ્રા- કોંકણસ્થ બ્રાહ્મણ લોકોની ખાસિયત છે. આ એક એવી જાતિ છે, જેમાં એ લોકો એમ સમજે છે કે તેમને બધી બાબતનું જ્ઞાન છે.) એટલે મારું આખું કુટુંબ એમ સમજે છે કે

મારા ક્લાયન્ટ્સને માટે તળેલું અને ગળ્યું નહીં ખાવા સિવાય બીજું કંઈ કહેવાનું જ નથી હોતું – બીજી સલાહ આપવાની હોતી નથી. કદાચ વધારેમાં વધારે હું ભાત બંધ કરાવતી હોઈશ. શું મને એટલા માટે લોકો પૈસા આપે છે? કેટલી મૂર્ખામીભરી વાત છે!

તમારી પાસે જાગૃતિ(અવેરનેસ) વગરની માત્ર માહિતી હોય તો તે બિનઉપયોગી છે

હા, એ હકીકત છે, લગભગ બધા લોકો જાણતા હોય છે કે તેમણે તળેલું અને ગળ્યું ન ખાવું જોઈએ. તમારી 'ગલીના કૂતરા'ને પણ ખબર છે કે એવું ખાવાનું ટાળવું જોઈએ તે છતાં કેમ આટલા બધા લોકો તે ખાય છે? બહુ સાદી વાત છે : એ લોકો શું શું ખાય છે તે વિશેની સંપૂર્ણ માહિતીનો તેમનામાં અભાવ હોય છે. જાગૃતિ વગરની માહિતી એટલે હેન્ડલ પર હેલ્મેટ ચઢાવીને બાઈક ચલાવવા જેવી વાત થઈ. સાધન યોગ્ય છે. પણ તેનો ઉપયોગ ખોટી જગ્યાએ કરવામાં આવ્યો છે. પિત્ઝા, ચૉકલેટ, પેસ્ટ્રી, ચિપ્સ વગેરે ખાવાથી જાડા થવાય. એટલી માહિતી પૂરતી નથી. જાગૃતિ કેળવવા માટે તમે શું શું ખાઓ છો, તેનું કાળજીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો.

જ્યારે મન ચિંતનશીલ અવસ્થામાં હોય ત્યારે જાગૃતિ આવે છે. હમ્મ્... દિવસમાં આપણે આપણી જાત સાથે કેટલી વાર ચિંતન કરતાં હોઈએ છીએ? આપણું મન જ્યારે પ્રમાણમાં શાંત હોય તે સમયે આપણે ચિંતનાત્મક અવસ્થામાં અથવા ચિંતનાત્મક અવસ્થાની નજીક પહોંચી શકતા હોઈએ છીએ. (મોટા ભાગના લોકો માટે આખી જિંદગી સુધી ચિંતનાત્મક અવસ્થામાં પહોંચવાનું અશક્ય હોય છે) આપણામાંના ઘણાંની જિંદગી એવી હોય છે જેમાં જાણે ગઈ કાલ સુધીનું કામ પૂરું કરવું પડયું હોય તેવી ઉતાવળી હોય. જેમાં દર ક્ષણે વ્યક્તિ બે કે તેથી વધારે વસ્તુઓમાં કે વ્યક્તિઓમાં વહેંચાઈ જતી હોય છે, જેમાં વ્યક્તિને એકાંતમાં પ્રેમ કરવાનો પણ અવકાશ હોતો નથી, કે જેમાં તણાવ તમારી જિંદગીનો અનિવાર્ય હિસ્સો બની ગયો હોય છે.

તો પછી જાગૃતિ કેવી રીતે કેળવી શકાય? અથવા તો આપણે તે માટે નિરાશ થઈ જવું પડશે? ના, એમ નથી. જાગૃતિ કેળવવાની આશા રાખી શકાય તેમ છે અને ન્યુટ્રીશનના જગતમાં તેને 'ડાયેટ રિકૉલ' કહેવામાં આવે છે. વિશ્વસ્તરે વપરાતા ૨૪ કલાકના 'ડાયેટ રિકૉલ'ના માન્ય ધોરણમાં તમારે સવારે જાગો ત્યારથી સૂઈ જાઓ ત્યાં સુધીમાં તમે જે સમયે, જે માત્રામાં, જે ખોરાક ખાધો હોય કે પીણાં પીધાં હોય તેની ટૂંકી વિગત લખીને આપવાની રહે છે. ૨૪ કલાકના આ લખેલા 'ડાયેટ રિકૉલ'ના કારણે તમને અને તમારા માટે કામ કરતાં ન્યુટ્રીશ્નિસ્ટને (આહાર-નિષ્ણાત) તમે કયા સમયે શું ખાઓ છો તે, તમને શું ભાવે છે અને શું નથી ભાવતું તે.... તમે કેટલા પ્રમાણમાં કૅલરી લો છો અને કેટલા પ્રમાણમાં પોષક તત્ત્વો લો છો વગેરે વિશે સાચો ખ્યાલ મળે છે.

૨૪ કલાકના 'ડાયેટ રિકૉલ'ના સર્વમાન્ય ધોરણને મેં મારા ક્લાયન્ટની જરૂરિયાત અને જીવનશૈલીને અનુકૂળ આવે તેવી રીતે સુધાર્યો છે. હું તેમને ત્રણ દિવસનો ડાયેટ અને તેમની પ્રવૃત્તિઓ લખવા કહું છું ('Three day diet and activity recall'), જેમાં બે કામના દિવસો અને એક રજાનો દિવસ (અઠવાડિયામાં જે દિવસે રજા હોય તે પ્રમાણે) લેવા જણાવું છું. લગભગ મારા બધા ક્લાયન્ટ શનિવાર અથવા રવિવાર, સોમવાર અને મંગળવાર પસંદ કરે છે. તેમના 'ડાયેટ'ની સાથે હું તેમને તેમની પ્રવૃત્તિઓ લખવા પણ કહું છું, એટલે કે દિવસ દરમ્યાન તેમણે કયા સમયે શું કામ કર્યું, તે પણ તેમણે નોંધવું પડે છે. એટલે કે ટુથ-બ્રશ કરવું, ડ્રાઈવિંગ, મિટિંગ વગેરે બધી જ વિગતો લખવાની રહે છે. એટલું જ નહીં, દિવસ દરમ્યાન તેમણે જે પ્રકારનો વ્યાયામ કર્યો હોય તેની વિગત પણ આપવાની રહે છે : વેઈટ ટ્રેઈનિંગ, યોગા, કાર્ડિયો – કે જે પણ પ્રકારનો

વ્યાયામ તે કરતાં હોય તે લખવો જરૂરી રહે છે.

આપણે આટલી લાંબી-ચોડી વિધિમાંથી કેમ પસાર થવું પડે છે? પોતાની જાતને જાગૃતિની દિશામાં એક ઈંચ વધુ નજીક લઈ જઈ શકીએ તે માટે. તમે જ્યારે હોમ- લોન લો છો ત્યારે કે વેચાણ કરતી વખતે મૌલિક ખાતરી ચાલે છે કે તમારે લખીને ખાતરી આપવી પડે છે? લખાણની આપણા પર અસર પડે છે. લખવા માટે તમારે મગજ ચલાવવું પડે છે. તમારા હાથ જે લખે છે, તેને આંખો જુએ છે એના કારણે આપણે શું કરીએ છીએ. અને કેમ કરીએ છીએ તે વધારે ઊંડાણથી સમજી શકીએ છીએ (યાદ કરો કે તમારી માતા હંમેશાં જવાબ નોટબુકમાં લખીને યાદ રાખવાનું કહેતાં, માત્ર ટેક્ષ્ટબુક વાંચી જવાનું ન કહેતાં. મારા ક્લાયન્ટ ત્રણ દિવસના ડાયેટ અને ઍક્ટિવિટી રિકોલ લખતાં શરૂઆતમાં અચકાતાં હતાં, પણ લખ્યા પછી, છેલ્લે જ્યારે તે વાંચતા ત્યારે નવાઈ પામી જતા. લગભગ ૯૦% જેટલા લોકો કહેતા કે આ ત્રણ દિવસ અમારા માટે અસામાન્ય હતા. બાકીના દિવસોમાં તે આ રીતે નહોતા ખાતા. તે દિવસોમાં તેમણે કૉફી વધારે ન પીધી હોય, રાત્રિભોજન વહેલું લઈ લીધું હોય, ગળ્યું ન ખાધું હોય, અને વ્યાયામ નિયમિત કર્યો હોય... વાહ...વાહ...વાહ...

આહાર-નિષ્ણાત તરીકેના મારા શરૂઆતના દિવસોમાં મારા ક્લાયન્ટને લખવાનું સમજાવતાં મારો દમ નીકળી જતો. ‘ડાયેટ અને ઍક્ટિવિટી રિકૉલ’ લખવાના મારા આગ્રહને કારણે લખવા ન માંગતાં ઘણા ક્લાયન્ટ મેં ગુમાવ્યા છે. પણ આજે મારી પાસે ઘણા ક્લાયન્ટ આવે છે, કારણ કે તે લોકો દિવસ દરમ્યાન જે ખાતા હોય છે, અને પ્રવૃત્તિ કરતા હોય છે, તે હું ધ્યાનથી તપાસ્યા પછી ડાયેટ પ્લાન તે મુજબ આવું છું. એક નક્કી કરેલો છાપેલો ડાયેટ પ્લાન તેમના હાથમાં પકડાવીને મારા ખિસ્સા ભરી લેતી નથી.

અને માત્ર આ જ મુદ્દો નથી. મહત્ત્વની વાત એ છે કે જીવનના મહત્ત્વના ચાર સ્તંભોમાં ખોરાક એક સ્તંભ છે, તેની સાથે સેક્સ, ઊંઘ અને સ્વરક્ષણની વૃત્તિ જોડાયેલી છે. અન્ન સહજ અથવા કુદરતી છે. અન્નના કારણે આપણે આપણી આધ્યાત્મિક જીવન તરફની સુંદર યાત્રાની શરૂઆત કરી શકીએ છીએ. ‘અન્ન હી પૂર્ણબ્રહ્મ:’ અર્થાત્ અન્ન એ જ બ્રહ્મ છે – એકતા અથવા સંપૂર્ણતા માટેનો વેદાન્તિક અર્થ. અન્નના કારણે આપણે ઈશ્વર સાથે અથવા આપણી જાત સાથે એક થઈ શકીએ છીએ. અને આ માત્ર વેદમાં કે હિન્દુ ધર્મમાં જ નથી કહ્યું. તમને જે ધર્મમાં શ્રદ્ધા હોય અથવા તમે જે કુટુંબમાં જન્મ લીધો હોય, તમારો ધર્મ જૂનો હોય કે નવો હોય, પણ દરેક ધર્મમાં અન્નનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે.

મારા એક લેખક મિત્રએ ‘આહાર અને પ્રવૃત્તિઓ યાદ કરવા અંગે’ (ડાયેટ ઍન્ડ ઍક્ટિવિટી રિકૉલ) એક મજાની વાત કહી છે : ‘તમારી આ પદ્ધતિ લોકોને પોતાની અંદર ઝાંકવાની ફરજ પાડે છે. જે લોકોને કંઈ બીક ન લાગતી હોય તે લોકો જ તારા આ પ્લાનને પસંદ કરે.’ મોટા ભાગના લોકોને પોતાની અંદર ઝાંકવાની બીક લાગતી હોય છે. ૯૦% જેટલા મારા ક્લાયન્ટ તેમના આહાર વિશે મને મૌખિક જણાવી દેવા માંગે છે. અથવા તો વધારેમાં વધારે એક દિવસની આહાર-પ્રવૃત્તિ મને એક કાગળ પર ટપકાવી આપે છે અને પછી ‘મધર પ્રૉમિસ’, ‘ખાતરીથી કહું છું’ જેવા શબ્દો વાપરી, બીજા દિવસે પણ આ જ આહાર-પ્રવૃત્તિ હોય છે તેમ જણાવતા હોય છે. (સૌથી વધારે હસવું તો મને ત્યારે આવ્યું હતું જ્યારે મારા એક ક્લાયન્ટ ફાર્મા કંપનીના ડાયરેક્ટર છે, તેમણે એમનું ગળું પકડીને મને કહ્યું હતું. ‘દેખ, જૂઠ નહીં બોલતી, આટલું ખેંચ્યું છે.’ એણે એના ગળાની ચામડી ખેંચીને બતાવ્યું હતું.) તેમણે આ રીતે કદી ખાધું જ નહોતું. તેઓ કામમાં, અને તેના દબાણમાં એટલા ખૂંપેલા હોય કે તે રીતે ખાવાની પદ્ધતિ એમને ફાવે જ નહીં, તો પછી એમના એક

માટે હું શા માટે મારો આટલો બધો સમય બગાડવા માંગું છું, હું શા માટે તેમણે શું કરવું જોઈએ તે કહી દેતી નથી. જ્યારે તેમણે જાડા થવા માટે આટલો બધો સમય ખર્ચ્યો છે, અને હવે તેમને પાતળા થવું જ છે, વજન ઉતારવું છે, તો પછી હું જે કહીશ, તે પ્રમાણે તે લોકો કરવાના જ છે, તો શું કરવું જોઈએ એ શા માટે ન કહી દઉં? (મારી પાસે આવતા મોટા ભાગના લોકોએ જાતજાતના 'ડાયેટ' લીધા જ હોય છે, જેમાં તેમણે શું કરવું જોઈએ તેની સલાહ આપવામાં આવી હોય છે અને એનો પ્રામાણિકપણે અમલ પણ કર્યો હોય છે, તેથી તેમનું વજન પણ ઊતર્યું હોય છે, અને પછી વજન બમણું થઈ ગયું હોય છે, એ પણ દેખીતું જ છે. એ પરથી એ લોકો કંઈ શીખ્યા છે ખરા?

મેં તેમને ખાતરી આપી કે જ્યારે તમે તમારો 'ડાયેટ રિકૉલ' લઈને પાછા આવશો, ત્યારે તમને સમજાશે કે આપણા બધાનો સમય બચ્યો છે. તેનાથી કચવાતા મને તેમણે 'ડાયેટ રિકૉલ' લખી આપ્યો હતો. મારા ક્લાયન્ટના મનને શાંતિ થાય તે માટે તે 'ખાસ ડાયેટ રિકૉલ'ના કાગળને બાજુમાં મૂકી દીધો. ત્યાર પછી તેઓ તેમના ખરેખર કરેલા 'ડાયેટ રિકૉલ'નો કાગળ લઈને આવ્યા ત્યારે પેલા 'ખાસ ડાયેટ રિકૉલ'ના કાગળ સાથે સરખાવતી વખતે ખ્યાલ આવ્યો કે તે બંને એકદમ સરખા જ હતા.

તેમણે લખાવેલો 'ખાસ ડાયેટ' તે જે ખાતાં હતાં તે પ્રમાણે લખેલો નહોતો, પણ તે જેવું ખાવા માગતા હતા, તે પ્રમાણે લખેલો હતો. વાસ્તવમાં, તે જેવું ખાવા વિચારતા હતા, તેવો 'ડાયેટ' લખી આપ્યો હતો. એટલા 'જાગ્રત' એ વખતે થયા. પણ તે જેવું ઈચ્છતા હતા તેવું નહોતા ખાતા, પણ એનાથી જુદું જ ખાઈ રહ્યા હતા, તે રીતે વિચારવા જેટલી તેમની જાગૃતિ જ ન હતી. જુઓને, ઘણાં લોકો માને છે કે તે લોકો ખાવાની બાબતમાં કંઈ ખોટું કરતાં નથી, ઘણું ઓછું ખાય છે, ને તોયે વજન વધે છે. એનો અર્થ શું થાય? એનો અર્થ એટલો જ કે તે જે ખોરાક લે છે, તે માટે જાગ્રત નથી અને હવે જ્યારે તેમને ખબર પડી ગઈ કે તે લોકો ખરેખર કેટલું ખોટું ખાતાં હતાં, તે જાણીને તેમને કેટલો આઘાત લાગ્યો હશે!

આ પ્રક્રિયા આમ તો કંટાળાજનક અને અઘરી છે, તેમ છતાં હું તેનો શક્તિશાળી સાધન તરીકે ઉપયોગ કરું છું. તમને તરત જ સમજાઈ જશે કે તમારું વજન કેમ વધે છે. ત્રણ દિવસના ડાયેટ અને ઍક્ટિવિટી રિકૉલ પર એક નજર નાંખવાથી જ તમને તમારી જાતને સમજવામાં મદદ થશે. જોકે આ પ્રક્રિયા સંપૂર્ણ છે અને તેમાં નવાઈ પામવા જેવું કશું જ નથી. તેમ છતાં તે વખતે આશ્ચર્યચકિત થઈ જવાય છે.

ડાયેટ ઍન્ડ ઍક્ટિવિટી પ્લાન વાંચતી વખતે તમે અનુભવી આહારનિષ્ણાત જેટલા નિપુણ ન હો તો પણ તે વાંચવાની તમને મજા તો આવશે જ. તમે સ્વની સાથે અજાણપણે કેટલું અસત્ય બોલો છો તે જાણી શકશો. તમારે તંદુરસ્ત રહેવું હોય અને વજન ઘટાડવું હોય તો આહાર પ્રત્યે જાગૃતિ કેળવવી એ પહેલું કદમ છે. (એપેન્ડિક્સ-૩માં મેં 'ડાયેટ ઍન્ડ ઍક્ટિવિટી રિકૉલ'નું ફૉર્મ જુઓ.)

તે ઉપરાંત મારાં કેટલાક ક્લાયન્ટના ડાયેટ ઍન્ડ ઍક્ટિવિટી રિકૉલનાં ફૉર્મ નમૂના રૂપે અહીં આપ્યા છે. તે માટે અલગ અલગ કારકિર્દી ધરાવતા ક્લાયન્ટને મેં પસંદ કર્યા છે. આ બધા ક્લાયન્ટના 'ડાયેટ પ્લાન'નું મેં સૂક્ષ્મ પરીક્ષણ કરી બતાવ્યું છે. તેમનો ખોરાક કઈ રીતે નુકસાનકારક હતો, અને કઈ રીતે વજન ઘટાડવામાં તે અવરોધક હતો અને ત્યાર પછી તેમના 'ડાયેટ રિકૉલ'ના આધારે, તેમના વજન ઉતારવાના ધ્યેયમાં મદદરૂપ થાય તેવા જરૂરી ફેરફાર કરી બતાવ્યા છે. તેથી તમને ખ્યાલ આવશે, કે લોકો ખરેખર કેવી રીતે ખાતા હોય છે!

અમુક ચોક્કસ વર્ગની `આહાર અને પ્રવૃત્તિ' (ડાયેટ ઍન્ડ એક્ટિવિટી રિકૉલ)નો નમૂનો

નોંધ : અહીં નીચે આપેલા 'આહાર' માત્ર સૂચક છે, ખરેખરો આહાર નથી. આપણી જિંદગીમાં આહારનિષ્ણાતને વચ્ચે લાવ્યા વગર આપણે કેવી રીતે ફેરફાર લાવી શકીએ તે સમજાવવા માટે બતાવ્યા છે. ચાર વ્યવહારુ સિદ્ધાંતોના આધારે આપણા આહારને નક્કી કરવા, એ આહાર-વિજ્ઞાનના (ન્યુટ્રિશન સાયન્સ) નિષ્ણાતની સલાહનો વિકલ્પ નથી; પણ તે સમજીને આહાર લેવાથી નિષ્ણાતની સલાહ લેવા માટેનો મજબૂત પાયો ચોક્કસ બંધાય છે.

પ્રોફાઈલ ૧ : રોહિણી, ફ્રીલાન્સ પત્રકાર, ચાળીસની શરૂઆતની વય.

દિવસ :૧

આહાર/પીણાં	માત્રા	પ્રવૃત્તિ	વ્યાયામ (વર્કઆઉટ)
		સવારે ૯-૩૦ વાગ્યે ઊઠવાનું	સાંજે ૬-૭ વાગ્યે કાર્ડિયો : ૩૦ મિનિટ ટ્રેડમિલ
નાસ્તો સવારે ૧૦ વાગ્યે	લેમન ટી વિથ સ્પ્લેન્ડા (એક પ્રકારની કૃત્રિમ ખાંડ) ૪ કપ	૧૦થી ૧૧-૪૫(સવારે) વર્તમાનપત્ર વાંચવા, ઇમેલ જોવા વગેરે	ક્રોસ-ટ્રેનર ૧૫ મિનિટ
	પપૈયાની ચીરીઓ ૧ બાઉલ	બપોરે ૧૨ વાગ્યે સ્નાન કર્યા પછી ઘરની બહાર જવું	ફ્રીક્સ વેઇટ્સ ૧૫ મિનિટ
	રાત્રે પલાળેલી પાંચ બદામ	૧-૩૦ વાગ્યે નજીકના કાફેમાં લન્ચ	
લન્ચ ૧-૩૦ વાગ્યે બપોરે	ગ્રીલ્ડ ચીકન સલાડ વીથ રોસ્ટેડ બદામ	૨-૨૦થી ૩-૩૦ કામ અંગેની મિટિંગ	

	કપુચીનો	૪-૦૦થી ૫-૩૦ (સાંજે) ઇટાલિયન ક્લાસ	
	ડાયેટ કોક	સેન્ટરના કાફેમાં કોફી પીધી.	
ચા : સાંજે ૫-૩૦ વાગ્યે	૨ બિસ્કિટ સાથે બ્લેક કોફી	સાંજે ૬-૭ વાગ્યે જીમમાં વ્યાયામ (વર્ક-આઉટ)	
		૭-૩૦થી ૮ (સાંજે) ઘરે કમ્પ્યૂટર પર કામ કર્યું.	
		૮-૩૦થી ૯ (રાત્રે) રાત્રિભોજન	
રાત્રિભોજન (ડિનર) રાત્રે ૯ વાગ્યે	કોલ્ડ મીટ પ્લેટર, રોસ્ટેડ પેપર, દાળ	૯-૧૦ વાગ્યે રાત્રિભોજન, ટીવી જોયું,	
	ઘઉંના ટોસ્ટની બે સ્લાઇસ	૧૦-૧૧ વાગ્યે (રાત્રે) કામ અંગેનું વાંચન	
મોડી રાત્રે ૧૨ વાગ્યે સ્નેક (નાસ્તો)	પોપકોર્ન : ૧ બાઉલ, જેસ્મીન ટી	૧૧-૧૨ વાગ્યે (રાત્રે) ટીવી જોતાં જોતાં નાસ્તો કર્યો.	
		રાત્રે ૧ વાગ્યે સૂતી વખતે પુસ્તક વાંચ્યું.	

દિવસ :૨

આહાર/પીણાં	માત્રા	પ્રવૃત્તિ	વ્યાયામ (વર્કઆઉટ)
બ્રેકફાસ્ટ : (સવારનો નાસ્તો) સવારે ૧૦ વાગ્યે	લેમન ટી વિથ સ્પ્લેન્ડા (એક પ્રકારની કૃત્રિમ ખાંડ) ૪ કપ	સવારે ૯-૩૦ વાગ્યે ઊઠી	સાંજે ૬-૭ વાગ્યે વ્યાયામ
	પપૈયાની ચીરીઓ	સવારે ૧૦થી ૧૧-૩૦ વર્તમાનપત્ર વાંચ્યા, ઇમેલ જોયા વગેરે	
	રાત્રે પલાળેલી પાંચ બદામ	બપોરે ૧૨ વાગ્યે : સ્નાન કરી તૈયાર થઈ.	ક્રોસ-ટ્રેનર ૩૦ મિનિટ
હળવો નાસ્તો : બપોરે ૧૨-૩૦ વાગ્યે	બ્રાઝિલ નટ્સ ૧૦-૧૨ નંગ	બપોરે ૧૨-૧૫થી ૧-૩૦ સુધી કોલમ માટે કામ કર્યું.	સાયકલ : ૧૦ મિનિટ
બપોરે ૧-૦૦ વાગ્યે કોલ્ડ કોફી	૧ બરીસ્ટા કોલ્ડ કોફી વિથ શુગર ફ્રી (ખાંડ વગરની ૧ બરીસ્ટા કોલ્ડ કોફી)	બપોરે ૧-૪૫થી ૩-૧૫ કામ અંગેની મિટિંગ	પાયલેટ્સ : ૨૦ મિનિટ
લન્ચ : ૩-૩૦ વાગ્યે (બપોરે)	ક્રોસ્ટીની વિથ ટોમેટો	૩-૩૦ વાગ્યે લન્ચ : ઇટાલિયન કાફેમાં	
	સલાડ વીથ ચીઝ	૪થી ૫-૩૦ (સાંજે) સેન્ટરમાં ઇટાલિયન ક્લાસ	

નાસ્તો : સાંજે ૭-૩૦ વાગ્યે	ડાયેટ કોક અને શેકેલો (રોસ્ટેડ) સૂકો મેવો (૧ બાઉલ)	સાંજે ૬-૭ વાગ્યે જીમમાં વર્કઆઉટ (વ્યાયામ)	
ડિનર : રાત્રિભોજન ૧૦-૩૦ વાગ્યે	બીન એન્ડ પાસ્તા સૂપ ૧ બાઉલ	૭-૩૦થી ૮ (સાંજે) : ઘરે કમ્પ્યૂટર પર કામ કર્યું.	
	સ્ટીક, વેજીટેબલ્સ અને ફ્રાઇસ	રાત્રે ૯ વાગ્યે મિત્રો સાથે ડિનર	
	શેમ્પેઇન : ૨ ગ્લાસ	૯-૨૦થી ૧૦-૨૦ ડ્રિન્ક્સ	
	રેડ વાઇન : ૨ ગ્લાસ	૧૦-૩૦ વાગ્યે રાત્રે : રાત્રિભોજન	
મોડી રાત્રે ૧૨ વાગ્યે ચા	જેસ્મિન ટી ૪ કપ	રાત્રે ૧૨ વાગ્યે : ઘરે પાછા ફરવું ટીવી જોતાં જોતાં જેસ્મિન ટી પીધી	
		રાત્રે ૧૨-૩૦ વાગ્યે : સૂતી વખતે પુસ્તક વાંચ્યું.	
		રાત્રે ૧-૦૦ વાગ્યે : સૂઈ ગઈ.	

દિવસ :૩

આહાર/પીણાં	માત્રા	પ્રવૃત્તિ	વ્યાયામ (વર્કઆઉટ)
સવારે : ૮ વાગ્યે ચા	૧ કપ ચા, ૨ ગુડ-ડે બિસ્કિટ	સવારે ૮થી ૯ વાગ્યે પથારીમાં છાપા વાંચ્યા	
બ્રેકફાસ્ટ : સવારે ૯ વાગ્યે	૨ રોટલી (આછું ઘી લગાવેલી), કોફી નાખેલું દૂધ (ખાંડ વગરનું)	સવારે ૯-૩૦ વાગ્યે કામ પર જવા તૈયાર	
		સવારે ૧૦-૩૦ વાગ્યે : ગીફ્ટ લેવા કોનોટ પ્લેસ પર ગયા પછી ઓફિસે જઈ ૧-૩૦ વાગ્યા સુધી કામ કર્યું.	
લન્ચ : બપોરે ૧-૩૦ વાગ્યે	ખાંડવાળી કોલ્ડ કોફી, ૧/૨ બાઉલ વેજીટેબલ વિથ ફેટા, પાતળા (થીન) ક્રસ્ટ વાળો ૬"નો અડધો પિત્ઝા	ખાન માર્કેટમાં મિત્રો સાથે બપોરનું ભોજન	
સાંજે : ૫-૦૦ વાગે ચા	૧/૨ કપ ખાંડ વગરની ચા	ઘરે પહોંચીને ૨ કલાક વાર્તાલેખન	
રાત્રિભોજન : (ડિનર) સાંજે ૭ વાગ્યે	૨ સાદી રોટલી, ૧ ટુકડો ચીકન		

૮-૩૦થી ૧૦-૩૦ (રાત્રે)	૧ મોટો ગ્લાસ વોડકા વીથ સોડા એન્ડ લાઇમ જ્યુસ, ૧૧/૨ શામી કબાબ, શેકેલા બટાકાના પાંચ ટુકડા, કાકડી, વેજ. ચાટ નાંખેલું પનીર અને ટામેટાનું સલાડ, એગ ઓન ટોસ્ટના ૩ પીસ (સ્લાઇસનો ૧/૪ ભાગ, તળેલો અને સ્ક્રમ્બ્લ્ડ એગના ટોપીંગવાળો.)	મિત્રને મળવા બહાર ગયા.	
૧૨-૦૦થી ૧૨-૩૦ રાત્રે		પથારીમાં સૂતા સૂતા વાંચન	
		૧૦-૧૫ સીગારેટ પીધી	

મારું મંતવ્ય

આ પ્રોફાઈલ માટે મને ખૂબ દુઃખ થાય છે. હું જેને 'વિચારશીલ વ્યક્તિ' ગણું છું, તેનો આ રિકૉલ છે, (તેના કાર્યક્ષેત્રમાં તેની તેજસ્વી બુદ્ધિનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે.), તેની જીવનશૈલી બેઠાડુ છે, તે યોગ્ય ખોરાક લેવા માટે ગંભીર છે, નિયમિત વ્યાયામ કરવા નિશ્ચયી છે, તેના ખોરાકમાં ખાંડ નહીં, પણ સ્વીટનર જ વાપરે છે). તમે જે નામ આપો તે બધા આહારનિષ્ણાત પાસે તે જઈ ચૂકી છે અને ત્યાંથી તેનું 'વજન ઊતર્યું છે, અને ઊતર્યાથી વધારે વધાર્યું પણ છે.' તે ઘણી બુદ્ધિશાળી છે, પણ તેના શરીરને શું જોઈએ છે અને દિવસમાં કેટલી વાર ક્યારે જોઈએ છે, તે વિશે તે જાગ્રત નથી.

રિકૉલનું મૂલ્યાંકન

રોહિણી હાલ જે આહાર લે છે તે તેણે અપનાવેલા, ચકાસેલા અને પછી છોડી દીધેલા એવા ઘણા આહારોનું મિશ્રણ છે. તેણે અપનાવેલા જુદા જુદા આહારોનું મિશ્રણ કરીને તેની જીવનશૈલીને અનુકૂળ હોય તેવો આહાર તે કરે છે (શરીરમાં ચરબી અને સ્ટ્રેચમાર્ક્સ તો ખરા જ) તેના એક જ ભોજન સિવાય કોઈ પણ ભોજનમાં તળેલું કે ગળ્યું નથી.

આપણે આગળ વધીએ તે પહેલાં હું તમને પાતળા અને સુડોળ તથા સ્વસ્થ રહેવા માટેના ચાર મુખ્ય સિદ્ધાંતોનું પુનરાવર્તન કરાવવા માંગું છું.

૧. જાગતાની સાથે હંમેશાં તરત જ ખાઓ; તમારા દિવસની શરૂઆત ચા અથવા કૉફીથી ન કરો.

૨. દિવસમાં દર બે-ત્રણ કલાકે ખાઓ.

૩. ખાવાના ખોરાકની માત્રા તમારી પ્રવૃત્તિના દર પ્રમાણે રહેવી જોઈએ.
૪. સૂવાના સમયના કરતાં બરાબર બે કલાક પહેલાં છેલ્લું ભોજન લઈ લેવું જોઈએ.

હવે ઉપર બતાવેલો રિકૉલ જોઈએ. આપણા ચાર સિદ્ધાંતોમાંથી એક પણ સિદ્ધાંત અહીં અપનાવાયો નથી. તમને રોહિણી ફૂલી ગયેલી લાગશે, તેનું પેટ પણ બરાબર કાર્યક્ષમતા ધરાવતું નહીં હોય, એવી તમે કલ્પના કરી શકશો. એવું કેમ થયું હશે? કારણ કે રાત્રિભોજન મોડું અને વધારે માત્રામાં લે છે. સવારે તે વધારે પડતી ચા પીએ છે. તે 'જેસ્મિન ટી' હોય કે કેફીન વગરની હોય (ડી કેફ) તો શું થઈ ગયું?

સૌથી નુકસાનકર્તા ચીજ રોહિણી જે કરે છે તે :

- સવારે ૧ કે ૨ નહીં, પણ ૪ કપ ચા પીએ છે.
- મોડી બપોર સુધી કંઈ જ ખાતી નથી, લગભગ ભૂખી રહે છે અને રાત્રે વધારે પડતું ખાય છે. રોહિણીનો એક લાક્ષણિક કેસ છે, જેમાં 'હું બપોરના જમણ સુધી (લન્ચ) સુધી કશું જ ખાતી નથી, અને તે પછી હું ભૂખાળવી થઈ જઉં છું.' – એવી પ્રકૃતિ ધરાવતા લોકો કાં તો દિવસ દરમ્યાન પોતાના શરીરને કંઈ ખવડાવવા માંગતા નથી હોતા. કારણ કે તે 'ડાયેટ પ્રેમી' બનવા માંગતા હોય છે. કાં તો ભૂલી જતા હોય છે, અથવા તેમને ખાવાનો પણ સમય રહેતો નથી.
- રોહિણી સાંજે ૬થી ૭ સુધીમાં ઈટાલિયન ક્લાસ, ઈ-મેઈલ ચેક કરવા જેવી ઘણી પ્રવૃત્તિઓમાં સંકળાયેલી રહે છે, તેમ છતાં સાંજ સુધી તેણે ઘણો ઓછો ખોરાક લીધો હોય છે. વધારે પ્રવૃત્તિ, તેના પ્રમાણમાં ઓછો ખોરાક.
- એનાથી વધારે ખરાબ તો, તે તદ્દન ભૂખ્યા પેટે જીમમાં 'વર્ક-આઉટ' માટે જાય છે, અને વ્યાયામ કર્યા પછી શું પીએ છે? – માત્ર 'ડાયેટ કોક!' કમો'ન યાર!
- અને તેના કારણે શરીરમાં ઈજા થઈ શકે. તમે ઈજાગ્રસ્ત હો, તો ડૉક્ટર અનુમાન કરશે કે તમને જીમમાં જવાથી ઈજા થઈ છે, તો જીમ જવાનું બંધ કરો. ગાડી બગડી હોય ત્યારે મિકેનિક કહે કે 'રાસ્તે પે ગાડી ચલાયા ઈસ લિયે બંધ હુઆ!' એના જેવી વાત છે. તમારી સામાન્ય બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો. ગાડીમાં પેટ્રોલ નહીં હોય તો ગાડી બંધ પડી જશે! ખાધું નહીં હોય તો શરીરમાં ઈજા થવાની!

મારી સલાહ

રોહિણી જો તેના ખાવાના સમયમાં તથા એક સમયે કેટલું ખાવું જોઈએ, તેનો ખ્યાલ રાખીને થોડો ફેરફાર કરે, તો તેને પોતાને પોતાની જાતમાં આવેલો બદલાવ અનુભવી શકાશે. તેના આહારમાં તેણે નીચે પ્રમાણે સુધારો કરવો જોઈએ :

ભોજન-૧ (સવારે ૯-૩૦ વાગ્યે) એક બાઉલ પપૈયું
ભોજન-૨ (સવારે ૧૦-૩૦ વાગ્યે) મુસેલી, દૂધ અને સૂકોમેવો
ભોજન-૩ (બપોરે ૧૨-૩૦થી ૧ વાગ્યે) ઘઉંના ટોસ્ટ-૨ અને ગ્રિલ્ડ ચિકન
ભોજન-૪ (બપોરે ૨-૩૦થી ૩ વાગ્યે) ચીઝની એક સ્લાઈસ
ભોજન-૫ (સાંજે ૫થી ૫-૩૦ વાગ્યે) બ્રાઝિલ નટ્સ
ભોજન-૬ (સાંજે ૭થી ૭-૩૦ વાગ્યે) બીન અને પાસ્તા સુપ (વ્યાયામ પછી)
ભોજન-૭ (રાત્રે ૯ વાગ્યે) રોસ્ટેડ કૅપ્સીકમ અને બીજાં શાક અને તે ઈચ્છે તો ગ્રિલ્ડ માછલી (ફિશ)

પ્રોફાઈલ-૨ :લુબ્ના વય :૨૮ વર્ષ, બૅન્કર

દિવસ : ૧ રજાનો દિવસ

આહાર/પીણાં	માત્રા	પ્રવૃત્તિ	વ્યાયામ (વર્કઆઉટ)
		બપોરે ૧૨-૩૦ વાગ્યે શોપિંગ કરવા ગઈ	
બપોરનું ભોજન (લન્ચ) ૩-૦૦ વાગ્યે	૧ પ્લેટ ભાત, સાથે ચીકન કરી, ફિશ,	બપોરે ૨થી ૩ વાગ્યે : ટીવી જોયું	
		બપોરે ૩-૦૦ વાગ્યે : બપોરનું ભોજન(લન્ચ)	
ચાનો સમય : સાંજે ૫-૩૦ વાગ્યે	ચા સાથે બ્રેડ અને બટર તથા ખીર	સાંજે ૩-૩૦થી ૫-૦૦ વાગ્યે : ટૂંકી ઊંઘ ૫-૩૦ વાગ્યે (સાંજના) ચા	
રાત્રિભોજન : રાત્રે ૯-૩૦ વાગ્યે	૧ પ્લેટ ચીકન-બિરયાની અને આઇસક્રીમ	સાંજે ૬થી ૧૦ વાગ્યે : પિતરાઈ બહેનના ઘરે ડિનર લેવા ગઈ.	
		રાત્રે ૧૧ વાગ્યે : સ્નાન	
		રાત્રે ૧૨-૦૦ વાગ્યે : સૂઈ ગઈ.	

દિવસ :૨

આહાર/પીણાં	માત્રા	પ્રવૃત્તિ	વ્યાયામ (વર્કઆઉટ)
		સવારે ૬-૨૦ વાગ્યે ઊઠીને તૈયાર થઈ.	બિલકુલ નહીં.
સવારનો નાસ્તો : (બ્રેકફાસ્ટ) ૭-૧૫થી ૭-૨૫	૧ બાઉલ કોર્નફ્લેક્સ	સવારે ૭-૩૦ વાગ્યે કામ ઉપર ગઈ.	
		કામનો સમય : ૭-૪૫થી સાંજે ૪-૦૦	
		સાંજે ૪-૪૫થી : ઘરે પહોંચી	
બપોરનું ભોજન : (લન્ચ) ૧૨-૦૦ વાગ્યે	૧ સેન્ડવિચ સલાડ અને મટન કરી.	સાંજે ૭-૩૦થી ૧૦-૦૦ ચર્ચમાં સમૂહ-પ્રાર્થના	
નાસ્તો : બપોરે ૨-૦૦ વાગ્યે	ફળ (સમય મળે ત્યારે હું માત્ર ફળ જ ખાઉં છું.	રાત્રે ૧૦-૩૦ વાગ્યે ઘરે પહોંચીને ક્રિકેટ મેચ જોઈ.	
ચા : સાંજે ૪-૪૫ વાગ્યે	ચા સાથે બિસ્કિટ અને કેક	રાત્રે ૧૧-૦૦ વાગ્યે સ્નાન	
		રાત્રે ૧૧-૩૦ વાગ્યે કુટુંબના સભ્યો સાથે રાત્રિભોજન	
રાત્રિભોજન (ડિનર) રાત્રે ૧૧-૩૦ વાગ્યે	૧ પ્લેટ ભાત, ફિશ અને સલાડ	રાત્રે ૧૨-૦૦ વાગ્યે સૂવાનો સમય	

દિવસ :૩

આહાર/પીણાં	માત્રા	પ્રવૃત્તિ	વ્યાયામ(વર્કઆઉટ)
સવારનો નાસ્તો ૭-૧૫થી ૭-૨૫	૧ બાઉલ રાબ અને ૧ કપ ચા	સવારે ૬-૦૦ વાગ્યે ઊઠીને તૈયાર થઈ.	બિલકુલ નહીં.
		સવારે ૭-૩૦ વાગ્યે : કામ પર જવા નીકળી.	
		કામનો સમય : સવારે ૭-૪૫થી સાંજે ૪ વાગ્યા સુધી	
કામના સ્થળે	ઓફિસમાં જ્યારે સમય મળે ત્યારે ૨થી ૩ ગ્લાસ પાણી પી લઉં છું	સાંજે ૪-૩૦ વાગ્યે : ઘરે પહોંચી	
બપોરનું ભોજન (લંચ) ૧૨-૦૦ વાગ્યે	૧ ચપાટી સાથે બીફ ટોસ્ટ	સાંજે ૫-૩૦થી ૭-૦૦ : ટીવી જોયું અને ઘરનાં સભ્યો સાથે વાતો.	
બપોરનો નાસ્તો ૨-૦૦ વાગ્યે	૧ કેરી	સાંજે ૭-૦૦થી ૧૦-૩૦ વાગ્યે કુટુંબના સભ્યો સાથે બજારમાં ખરીદી કરવા ગઈ.	
	૧/૨ કપ બટાકાનું શાક	રાત્રે ૧૧ વાગ્યે : સ્નાન	
સાંજે ૪-૪૫ વાગ્યે	૧ પ્લેટ રાઈસ વિથ ફીશ કરી, બીફ રોસ્ટ અને કાચી કેરી	રાત્રે ૧૧-૩૦ વાગ્યે : ઘરના સભ્યો સાથે રાત્રિભોજન	
રાત્રિભોજન : (ડિનર) રાત્રે ૧૧-૩૦ વાગ્યે	૧ પ્લેટ કાઉલ મેડામ્સ બીનમાંથી (બીન્સમાંથી બનાવેલી લેબેનીઝ ડિશ), બ્રેડ અને ફિશ કરી અને મોડા એક કેળું		

મારું મંતવ્ય

લુબ્ના કેરાલાની (બીજે ક્યાંની હોય!) વતની છે, હાલ મીડલ ઈસ્ટમાં રહે છે. ૨૮ વર્ષની આ યુવતી બૅન્કમાં (સૉરી, એ નર્સ નથી) સારા હોદ્દા પર કામ કરે છે. એનું કુટુંબ ઘણું મોટું છે, પણ એનું પોતાનું કહી શકાય એવું કુટુંબ અહીં નથી એ જ્યારે કેરાલામાં હતી, ત્યારે તેનો ખોરાક અત્યારના કરતાં ઘણો વધારે હતો. તે છતાં તેનું વજન વધારે નહોતું. તેના વાળ ચમકીલા હતા, ત્વચા કાંતિમય હતી અને તેના 'પિરિયડ્સ' નિયમિત હતા. એ ઘરથી ત્રણ વર્ષ દૂર રહી. એટલામાં એનું વજન ૨૮ કિલો વધી ગયું! નવા દેશમાં એની જિંદગીને નવેસરથી ગોઠવવામાં એટલી બધી વ્યસ્ત થઈ ગઈ કે ક્યારે તેનું વજન આટલું બધું વધી ગયું તેની તેને ખબર પણ ન પડી. તેના ચહેરા પરની ચમક, કાળા ચમકતા વાળ અને નિયમિત 'પિરિયડ્સ' તેમ જ તેનો આત્મવિશ્વાસ ક્યાંય ખોવાઈ ગયા.

રિકૉલનું મૂલ્યાંકન

હવે, આ યુવતીને એમ લાગે છે કે એનું વજન કારણ વગર જ વધી ગયું છે. એ એમ માને છે કે એના આહારમાં એ પાતળા રહી શકાય તેવા પ્રોટીન્સવાળો જ આહાર જેવો કે માછલી અને ચિકન ખાય છે, અને ભાગ્યે જ કંઈક ગળ્યું ખાય છે. પણ એના લખેલા રીકૉલને જુઓ તો આ જરાયે સાચું નથી લાગતું. એણે પહેલા દિવસે આઈસક્રીમ અને ખીર ખાધાં છે, બાકીના બે દિવસોમાં એણે કેક ખાધી છે! એ શું કહે છે એ વિશે સજાગ નથી, એટલે જ એનું વજન વધ્યું છે. એણે ઍક્સરસાઈઝ કરવાની શરૂ કરી. અને પછી બંધ પણ કરી દીધી કારણ કે, 'એનાથી કંઈ પરિણામ આવતું નથી.' – આ તેનો જવાબ હતો.

સૌથી વધારે નુકસાન કરે તેવું તે જે કરતી હતી તે

- તે વ્યાયામ નહોતી કરતી. સૌથી પહેલાં કરવું પડે તે વ્યાયામ. તેણે અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ૩થી ૪ દિવસ વ્યાયામ કરવો જોઈએ.
- લુબ્ના મોટે ભાગે ચિકન અને માછલી (ફીશ) ખાતી હતી. એ બરાબર હતું. પણ એ દિવસના અંતે એટલું મોડું ખાતી હતી કે તે સમયે તેનું શરીર ચિકન, ફિશ, આઈસક્રીમ કે કેળાં પચાવવાના મિજાજમાં નહોતું, અને તેથી તે બધાંનું ચરબીમાં રૂપાંતર થઈ જતું હતું!
- એ ઊઠતાંની સાથે ચા-કૉફી નહીં પીવાના અમારા સિદ્ધાંતનું પાલન કરતી હતી, પણ એકલવાયા રહેવાથી તે પછી કંઈ પણ કરે તે પૂરતું નહોતું. એ મારી પાસે 'ડાયેટ' માટે કેમ આવી તેનું કારણ જુઓ. તેણે મને લખી મોકલ્યું :

ડીયર ઋજુતા દીવેકર,

'હાય, મારું નામ લુબ્ના છે. હું દુબઈ રહું છું, અને કરીના કપૂરની 'ફૅન' છું. એ મારી પ્રિય વ્યક્તિ છે, અને 'જબ વી મેટ'માં તો એ એ...ટલી 'ક્યુટ' લાગે છે*!* મારે તમારો બે બાબત માટે આભાર માનવાનો છે.

એક તો, કરીનાને આટલી પાતળી અને *'સેક્સી'* બનાવવા માટે*;* અને બીજું, મારું વજન ઉતારવામાં મને મદદ કરવા માટે.

ઈન્ટરનેટ પર મેં જોયું કે કરીના તમારો *'ડાયેટ'* અપનાવે છે, અને સવારે ઊઠીને પહેલા ચા કે કૉફી નથી પીતી. એ મારી આદર્શમૂર્તિ છે, અને હું એના જેવી દેખાવા માગું છું. એટલે મેં 'બેડ ટી બંધ કરી દીધી છે. અને પરિણામ*?* બે મહિનામાં મારું ૫ કિલો વજન ઊતરી ગયું. પણ એ પછી

મારું વજન ઘટતું નથી. તમે મને મદદ કરશો, પ્લીઝ?'

રોહિણીની જેમ જ લુબ્નાએ પણ બીજા, ત્રીજા અને ચોથા સિદ્ધાંતનું પાલન કર્યું નહોતું. જ્યારે તે કામ પર હોય, ત્યારે ભાગ્યે જ કશું ખાય છે. અને પછી ઘરે આવીને અકરાંતિયાની જેમ ખાય છે. તેમ છતાં તે માને છે કે તે યોગ્ય રીતે ખાય છે.

હવે તમને નવાઈ લાગશે કે સવારે ઊઠતાંની સાથે તેણે ચા/કૉફી પીવાની છોડી દીધી હતી, એટલા માત્રથી તેનું વજન કેવી રીતે ઘટયું! તેનું સાદું કારણ છે : તેના કારણે તેની ભૂખ સાથે તે સંપર્કમાં રહી – તેને ભૂખ લાગી. તેથી તેણે બ્રેકફાસ્ટ કર્યો અને તેના કારણે તેના ચયાપચયના દરમાં વધારો થયો – બસ, આટલું સાદું કારણ છે.

મારી સલાહ

હવે જુઓ, એનું વજન કેમ વધ્યું હતું? આ છોકરી ખરેખર વધારે ખાય છે. કેમ વધારે ખાય છે? એ કામ પરથી ઘરે પાછી આવે છે ત્યારે એને ગમતું કે રચનાત્મક કહી શકાય તેવું કોઈ જ કામ હોતું નથી. તેણે કોઈ શૉખ કેળવ્યો નથી, કે નથી તે વ્યાયામ કરતી. એટલે એ આનંદ માટે ચૉકલેટ ખાધા કરે છે. (ઘણી છોકરીઓ આમ કરે છે, અને તેથી તેમનું વજન વધે છે.) માત્ર તે જે દિવસે ચર્ચમાં જાય છે, તે રાત્રે તે ડિઝર્ટ નથી ખાતી. પ્રાર્થના તેને શાંતિ આપે છે. તમે જ્યારે તમારી જાત સાથે સુખનો અનુભવ કરો છો, ત્યારે તમને તમારો 'ભાવતો ખોરાક' યાદ પણ નથી આવતો, એ ખ્યાલ આવ્યો?

માત્ર આનંદ માટે, મજા માટે ખાવું, એ વજન વધારવાનો સીધો માર્ગ છે. માટે આનંદ માટે કોઈક પ્રવૃત્તિ કરવી, તમને ગમે તેવી પ્રવૃત્તિ શોધી કાઢવી એ સૌથી ઉત્તમ ઉપાય છે. પ્રાર્થના કરવી, વ્યાયામ કરવો, ગાવું, વગાડવું, તમારી પ્રકૃતિને જે અનુકૂળ હોય તે શોધી કાઢો. એનાથી માત્ર તમારી કૅલરી જ નહીં બળે, પણ તમે કૅલરીવાળા ખોરાકથી દૂર પણ રહી શકશો. ખોરાક આનંદપ્રમોદ માટે નથી, કે કંટાળો દૂર કરવા માટે પણ નથી. લુબ્નાનો 'ડાયેટ રિકૉલ' તપાસો. આ છોકરી એક જ સમયે ઘણી વધારે માત્રામાં ખોરાક લે છે. કંટાળો દૂર કરવા બધી ઈન્દ્રિયો બુઠ્ઠી થઈ જાય છે, ત્યાં સુધી ખાધા કરે છે. લુબ્નાએ એની ખાવાની આદતમાં સુધારો કરવાની, અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત વ્યાયામ કરવાની, અને તેની એકલતાને દૂર કરવા માટે કોઈ પણ શોખ કેળવવાની જરૂર છે. તેણે તેના ખોરાકમાં નીચે પ્રમાણે સુધારો કરવો જોઈએ :

- ભોજન ૧ : (સવારે ૬-૩૦) કેરી
- ભોજન ૨ : (સવારે ૭-૩૦) રાબ (પોરીજ)
- ભોજન ૩ : (સવારે ૯-૩૦) ઑમલેટ સાથે એક ચપાટી (ઍલ્યુમિનિયમ ફોઈલમાં 'રોલ' કરવી)
- ભોજન ૪ : (સવારે ૧૦) દહીં
- ભોજન ૫ : (બપોરે ૧-૩૦) ૧ ચપાટી અને ભાજી
- ભોજન ૬ : (બપોરે ૩-૩૦) એક જ મુઠ્ઠી નટ્સ (શીંગ-ચણા)
- ભોજન ૭ : (સાંજે ૫-૦૦) ૧ ચપાટી અને શાક (બૅન્કમાંથી પાછા ફર્યા બાદ) ત્યાર પછી ૬-૩૦ સુધીના સમયમાં વ્યાયામ અથવા કોઈ પણ ગમતી પ્રવૃત્તિના ક્લાસ ભરીને કાંઈ પણ રચનાત્મક કાર્ય કરવું.
- ભોજન ૮ : (સાંજે ૭-૩૦) બ્રાઉન રાઈસ, દાળ અને ફિશ (સ્ટીમ્ડ અથવા કરીની જેમ)

લુબ્ના સવારે ૬થી ૬-૩૦ વાગ્યે ઊઠી જાય છે, માટે તેનો સૂવાનો સમય ૧૦થી ૧૦-૩૦ કરતાં

વહેલો હોવો જોઈએ. શરીરને આરામ સારો મળે તો શરીર તેનું કાર્ય વધારે સારી રીતે કરી શકે છે, અને વારંવાર બીમારીથી બચી શકાય છે. (લુબ્ના વારંવાર બીમાર પડી જાય છે – કોઈ ગંભીર બીમારી નથી થતી. પણ કફ, શરદી, પીઠનો દુખાવો વગેરે થઈ જાય છે. અને એની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોવાને કારણે તે થાય છે.)

પ્રોફાઈલ : ૩ અદિતિ, વર્કિંગ મૉમ,ત્રીસીની શરૂઆતમાં

દિવસ :૧

આહાર/પીણાં	માત્રા	પ્રવૃત્તિ	વ્યાયામ (વર્કઆઉટ)
			-૧ કલાક યોગ
	અર્ધા લીંબુવાળું ગરમ પાણી (૮ ઔંસ)	સવારે ૭-૦૦ વાગ્યે ઊઠીને પુત્ર માટે લન્ચ બનાવવાની શરૂઆત કરી	
બ્રેકફાસ્ટ : (સવારનો નાસ્તો) ૮-૩૦થી ૮-૫૦	ઇલાયચી અને થોડું કેસર નાંખેલું (ખાંડ વગરનું) એક ગ્લાસ (૮ ઔંસ) દૂધ	સવારે ૭.૨૫થી ૮ વાગ્યે મારા પુત્રને ઊઠાડીને અમે બંનેએ તૈયાર થઈને એક ગ્લાસ દૂધ પીધું.	
		સવારે ૮થી ૮-૩૦ વાગ્યે કારમાં કામ પર જવા નીકળી અને મારા પુત્રને તેની શાળાએ મૂકતી ગઈ.	

સવારે ૧૦-૩૦ વાગ્યે	૨૦ ઔંસની ડાયેટ પેપ્સી	સવારે ૮-૩૦ વાગ્યે ઓફિસ પહોંચી અને ઓફિસકામ શરૂ કર્યું	
	૮ ઔંસ લો ફેટ દહીં		
સવારે ૧૧થી ૧૨-૧૫		યોગા ક્લાસ	
બપોરનું ભોજન : (લન્ચ) (બપોરે ૧૨-૩૦)	નાની વેજ. સેન્ડવીચ બ્રેડની અંદર લેટ્યૂસની ભાજી, તેની ઉપર બે સ્લાઇસ ચીઝ, બે સ્લાઇસ ટામેટા, થોડાક ઓલિવ, કાંદા અને મશરૂમવાળી સેન્ડવીચ		
બપોરે ૧-૦૦ થી ૪-૩૦		કોમ્પ્યુટર પર કામ કર્યું (તે બિઝનેસ સોફ્ટવેર એનાલિસ્ટ છે.)	
સાંજે ૪-૩૦થી ૫-૦૦		પુત્રને શાળાએથી લઈ કારમાં ઘર તરફ.	
સાંજે ૫-૨૦		ઘરે પહોંચી અને રાત્રિભોજન બનાવ્યું.	
રાત્રિભોજન : (ડિનર) સાંજે ૬-૩૦	૨ સાદી રોટલી (ઘી કે માખણ વગરની), ફણસી અને રીંગણનું શાક ૨ બાઉલ	રાત્રિભોજન કર્યું	
સાંજે ૬-૩૦થી ૭-૩૦		મારા પુત્રને જમાડ્યો. ડીશ અને કીચનની સફાઈ	
સાંજે ૭-૩૦થી ૯-૩૦		મારા પુત્ર સાથે મજા કરી અને થોડી વાર ટીવી જોયું.	
રાત્રે ૧૦-૦૦		સૂઈ ગઈ અને મારો પુત્ર બિમાર હોવાથી એક-બે વાર જાગી.	

દિવસ :૨

આહાર/પીણાં	માત્રા	પ્રવૃતિ	વ્યાયામ (વર્કઆઉટ)
	૮ ઔંસ એક ગ્લાસ ગરમ પાણી (લીંબુ સાથે)	સવારે ૭ વાગ્યે ઊઠી.	
સવારે ૭થી ૭-૩૦		લન્ચ બનાવ્યું અને મારા પુત્ર માટે લન્ચ બોક્સ ભર્યો.	
સવારે ૭-૩૦થી ૮		હું અને મારો પુત્ર તૈયાર થયા.	
સવારે ૮થી ૮-૪૫		પુત્રને શાળાએ મૂકી કામ કરવા પહોંચી	
બ્રેકફાસ્ટ (સવારનો નાસ્તો) ૯-૦૦ વાગ્યે	૩ ઇંડાની વેજીટેબલ સાથેની ઓમલેટ ચીઝની બે સ્લાઇસ	બ્રેકફાસ્ટ કર્યો	
સવારે ૧૧-૦૦	૨૦ ઔંસ ડાયેટ કોક		
બપોરે ૧૧-૩૦થી ૧-૦૦		હેર-કટરની એપોઇન્ટમેન્ટ, બપોરનું ભોજન ન લીધું	

		રસ્તામાં એક ફળ ખાઈ લીધું.	
બપોરનું ભોજન (લન્ચ) ૧થી ૨-૩૦	તડબૂચ, પાઇનેપલ સ્ટ્રોબેરી અને થોડી થોડી દ્રાક્ષ	મીટીંગ દરમ્યાન ફ્રૂટ ખાધું, ૨-૩૦ વાગ્યા સુધી મીટીંગ ચાલી	
૨-૩૦થી ૩-૧૫ (બપોરે)		ઑફિસ કેમ્પસમાં મિત્ર સાથે ચાલવા ગઈ.	મિત્ર સાથે ફરવા ગઈ.
બપોરે ૩-૧૫થી ૫-૩૦		ફરી કોમ્પ્યુટર પર કામ કર્યું	
સાંજે ૫-૩૦થી ૬-૦૦		દીકરાને શાળાએથી લઈ ભૂખ લાગી હતી માટે નજીકના રેસ્ટોરન્ટમાં ગયા.	
રાત્રિભોજન સાંજે ૬થી ૭-૩૦	૧ પ્લેટ દહીંપુરી (પાંચ પૂરી) અને ૧ પ્લેટ ભાજીપાઉં	રાત્રિભોજન કરીને કુટુંબ સાથે ઉત્તમ સમય ગાળ્યો.	
રાત્રે ૮-૦૦ વાગે		ઘરે પહોંચ્યા.	
રાત્રે ૮-૦૦થી ૮-૩૦		હાથ-પગ ધોઈ હું અને મારો દીકરો 'ફ્રેશ' થયા.	
સાંજે ૮-૩૦થી ૯-૩૦		વ્યાયામ	૧ કલાક ટ્રેડમીલ પર ઝીરો ઊંચાઈએ ૩.૫ કીમી.ની ઝડપે ચાલી.
રાત્રે ૯-૩૦થી ૧૦-૦૦		મારા દીકરાને વાર્તા કહેવાનો સમય	
રાત્રે ૧૦-૩૦		સૂઈ જવા માટે ગઈ. મારા દીકરાને હજી શરદી હોવાથી રાત્રે તે જાગી જતો હોવાથી બે-ત્રણ વાર ઊઠી.	

દિવસ :૩

આહાર/પીણાં	માત્રા	પ્રવૃત્તિ	વ્યાયામ (વર્કઆઉટ)
સવારે		સવારે ૬-૩૦ વાગ્યે ઊઠી.	
સવારે ૬-૩૦થી ૭-૩૦		મારા દીકરા માટે નાસ્તો બનાવ્યો અને શાળાએ લઈ જવા માટે લન્ચ-બોક્સ તૈયાર કર્યો.	
૭-૩૦થી ૮		મારા દીકરાને શાળાએ જવા તૈયાર કર્યો અને અમે ત્રણે જણાં કામ પર અને શાળાએ જવા નીકળ્યા.	
૮થી ૮-૩૦		મારા દીકરાને શાળાએ મૂકીને કામ પર પહોંચ્યાં.	
બ્રેકફાસ્ટ (નાસ્તો) સવારે ૯-૦૦ વાગ્યે	૮ ઔંસ દહીં		

સવારે ૯-૦૦થી ૧૧-૧૫		કોમ્પ્યુટર પર કામ કર્યું અને ૨૦ ઔંસ પાણી વૉટર બોટલમાંથી પીધું.	
બપોરે ૧૧-૧૫થી ૧૨-૧૫		પીલાઇટ્સ ક્લાસ	
બપોરનું ભોજન (લન્ચ) : ૧૨-૩૦થી ૧	સાદા રવા ઢોંસા, સંભાર અને નારીયેળની ચટણી	સાઉથ ઇન્ડિયન રેસ્ટોરન્ટમાં લંચ લીધું.	
બપોરે ૧થી ૫		ફરી કોમ્પ્યુટર પર કામ કર્યું અને બીજું ૨૦ ઔંસ પાણી પીધું	
સાંજે ૫થી ૫-૩૦		આદિત્યને શાળાએ લેવા ગઈ	
સાંજે ૬-૦૦		ઘરે પહોંચીને રસોઈ શરૂ કરી	
રાત્રિભોજન (ડિનર) : સાંજે ૬-૪૫	૨ પરાઠા અને રીંગણ બટાકાનું શાક (હું એક પરાઠાના લૂઆમાંથી બે પાતળા પરોઠા બનાવું છું, જેથી મને બે પરોઠા ખાવાનો સંતોષ રહે છે.)	ડીનર લીધું	
સાંજે ૭થી ૭-૩૦		આદિત્યને જમાડ્યો.	
સાંજે ૭-૩૦થી ૮-૩૦		આદિત્ય સાથે રમકડા રમી	
રાત્રે ૮-૩૦થી ૧૦-૦૦		આદિત્યને વાર્તા સંભળાવી બાજું ૩૦ ઔંસ પાણી પીધું.	
રાત્રે ૧૦		સૂઈ જવા ગઈ.	

મારું મંતવ્ય

અદિતિ તેજસ્વી યુવતી હતી અને પહેલાં એ ભારતથી સ્કૉલરશીપ મેળવીને અમેરિકા ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે ગઈ, પછી ત્યાં જ કામ કર્યું, પરણી અને ત્યાં જ તેના વહાલા પુત્ર આદિત્યનો જન્મ

થયો. એટલે પ્રસૂતિ પછી ભારતમાં જેમ ૬- ૯ મહિનાનો આરામ મળે, તેવો આરામ તેને મળ્યો નહીં, એ દીવા જેવી વાત હતી. પરદેશમાં રહેતી ખાસ કરીને ભારતીય મહિલાઓને આ સમયે કપરા સમયમાંથી પસાર થવું પડે છે. તેની મદદ માટે ઘણી વાર ઘરના નજીકના સભ્યો હોતા નથી (માતા, સાસુ, નણંદ વગેરે), અને કામ કરવા માટે બાઈ પણ મળતી નથી! અને એમાંયે જો તમે ભારતીય માનસ ધરાવતા હો તો તમે તમારા વ્યાવસાયિક કાર્યક્ષેત્રમાં ગમે તેટલા નિપુણ હો, પણ તમે માતા, પત્ની, ગૃહિણી, બહેન, પુત્રી, પુત્ર-વધૂ કે મિત્ર તરીકે કેવા રહી શકો છો, તેની તમારા મન પર ઘણી અસર થાય છે (આ જ ક્રમ હોવો જરૂરી નથી). લગભગ આખી દુનિયાની મહિલાઓ ‘જાતિ, જ્ઞાતિ, દેશ, રાષ્ટ્રીયતા, બુદ્ધિમત્તા (IQ) અને આર્થિક સુરક્ષાને બાજુએ રાખીને આ પ્રમાણે વિચારતી હોય છે. (વાહ, શું ધોરણ બનાવ્યું છે!) સ્ત્રીયો બાળકનો જન્મ થયા પછી, એમાંયે જો પુત્રને જન્મ આપ્યો હોય તો પોતાનું બધું જ રાજીખુશીથી છોડી દેવા તૈયાર થઈ જાય છે, અને જીવનમાં બીજી વખત પોતાનું ‘વ્યક્તિત્વ’ ઓગાળી દે છે. (જ્યારે તે લગ્ન કરીને શ્રીમતી બને છે, ત્યારે પહેલી વખત તેણે પોતાનું વ્યક્તિત્વ ભૂંસી નાખ્યું હોય છે.)

હવે તે મિસિસ અગ્રવાલના બદલે ‘બન્ટીની મમ્મી’ બની ગઈ છે. તેનામાં કેટલું પરિવર્તન આવી ગયું છે! પહેલાંના જમાનામાં મહિલાઓ કમ્પ્યૂટરની નિષ્ણાત, કે વ્યાવસાયિક ધોરણે કામ કરતી જોવા ન મળતી. તેમણે ઘરની ચાર દીવાલોમાં રહીને રસોઈ કરવી, ઘરની સાફસૂફી કરીને ઘર સુઘડ રાખવાની જ જવાબદારી રહેતી. જ્યારે અત્યારની મહિલાઓ પાસેથી કેટકેટલી અપેક્ષા રખાય છે! – તે કમનીય લાગવી જોઈએ, રસોઈ કરે, બાળકને ઉછેરે, ઘર સ્વચ્છ રાખે, ઑફિસ માટે પ્રેઝન્ટેશન તૈયાર કરે, ‘ડીલ’ સાચવે – યાદી ઘણી લાંબી થતી જાય છે. ટૂંકમાં, ચપાટી બનાવવાનું અને નાણાં રળી લાવવાનું બંને કામ એકસરખી રીતે થવાં જોઈએ અને આવી આશાઓ સ્ત્રીઓએ જ રાખી હોય છે.

રિકૉલનું મૂલ્યાંકન

અદિતિનો ડાયેટ રિકૉલ તપાસો. અદિતિ એના પોતાના માટે શું કરે છે? ખરેખર કશું જ નથી કરતી. એને એનું પોતાનું અસ્તિત્વ લાગે છે ખરું? જરાયે નથી લાગતું. એ સવારે એના દીકરા માટે ઊઠે છે, અને દીકરા માટે રાંધે છે, ‘ઑફિસમાં પ્રેઝન્ટેબલ’ દેખાય એ માટે થોડો પ્રયત્ન કરે છે. એનું પ્રસૂતિ વખતે વધેલું વજન ઊતર્યું નથી (બહુ જાણીતું છે કેમ?). એ સવારે ઊઠે ત્યારથી સૂઈ જાય ત્યાં સુધી પોતાના માટે કંઈ જ કરતી કે વિચારતી નથી, સૂઈ ગયા પછી પણ નહીં. એ સવારે સાત વાગ્યે ઊઠી જાય છે. પણ એ પછી બે-ત્રણ સુધી કંઈ જ ખાતી નથી. એ બપોરનું જમવાનું બનાવે છે, તેમ છતાં ફ્રૂટ કે કૉફી લેવાનો તેની પાસે સમય હોતો નથી (જોકે હું તો કૉફી માટે અસંમત છું). એને આહારના મહત્ત્વની ખબર છે, અને એટલે સ્તો આગલી રાત્રે તેને પૂરતી ઊંઘ ન મળી હોય તો પણ તેના પુત્ર માટે પૌષ્ટિક આહાર રાંધે જ છે. આ સમજણ તેણે પોતાની જાત માટે પણ કેળવવાની જરૂર છે.

હવે એની પ્રવૃત્તિઓ જુઓ, તે ઘણું કરે છે, રસોઈ કરે છે, કાર ચલાવે છે. વ્યાયામ કરે છે, પણ એ પોતાની જાતને પ્રેમ કરતી નથી. એટલે એના શરીરને ખૂબ ઓછો ખોરાક આપે છે. હળવું ખાવા-પીવા માટે પ્રયત્ન કરે છે. એ ડાયેટ પેપ્સી, સુપાચ્ય હોય તેવી ઘઉંની સૅન્ડવિચ, ફ્રૂટ વગેરે લે છે. પણ હળવો આહાર લેવાની ચિંતામાં તે પોતાની જાતને લગભગ ભૂખી રાખે છે. હવે આપણે પણ અદિતિની જેમ ઓછું ખાઈએ અને બે ભોજન લેવાના સમયમાં લાંબો ગાળો રાખીએ તો શરીર ચરબીનો સંગ્રહ કરવાનું શીખી લે એમાં નવાઈ નથી.

મારી સલાહ

અદિતિ હતાશા અનુભવે છે, અને તમે જોઈ શકો છો કે તે વ્યાયામ કરતી નથી, કે બીજું કંઈ પણ કરવાની તેને ઈચ્છા થતી નથી. એ આદિત્યની 'ગ્રેટ મમ્મી' છે, પણ ઘરમાં અને બહાર બંને સ્થળે તે માત્ર રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ જ કરે છે. એ યોગ્ય આહાર ખાવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પણ 'પરિણામ' મળતું નથી. જે દિવસે ખાધાં હતાં, તેવા દિવસોમાં એ પોતાની જાતને શિક્ષા કરે છે, એ દિવસે એ અર્ધો કલાક ટ્રેડમીલ ચલાવે છે. શરીરને શિક્ષા કરવા માટે વ્યાયામ નથી. વ્યાયામ કરવાથી શરીર ચુસ્ત રહે છે, તંદુરસ્ત રહે છે, લોહીનું પરિભ્રમણ થાય છે, અને શરીર પ્રત્યેનો તમારો પ્રેમ તેમાં દેખાય છે. જો બીજા કોઈ કારણ માટે વ્યાયામ કરવામાં આવે તો શરીરને ત્રાસ પડે તેવું લાગે, ત્યારે તે કામ કરતું બંધ થઈ જાય છે.

અદિતિના 'ડાયેટ રિકૉલ'નો સારો ભાગ એક છે, તે સિદ્ધાંત-૪નું યોગ્ય પાલન કરે છે. એટલે કે તે ડિનર વહેલું જમી લે છે. પણ પછી તે તેના શરીર અને મન પાસેથી વધારે પડતી આશાઓ રાખે છે, જેમ કે તેનો પુત્ર બીમાર હોય તો ઉજાગરો કરે છે, કે વ્યાયામ કરે છે, એમ કરવાના બદલે તેણે તેનો રોજિંદો આહાર વધારવાની જરૂર છે.

આ પુસ્તકમાં મેં બતાવ્યા છે તેના આધારે અદિતિએ તેના આહારમાં થોડા ફેરફાર કરવા જોઈએ :

ભોજન-૧ (સવારે ૭-૦૦) : ૧ કેળું (ખાવામાં સહેલું અને તેના પુત્ર માટે રસોઈ બનાવતાં બનાવતાં ખાઈ શકે, એટલે સમય બચી જાય.)

ભોજન-૨ (સવારે ૮-૦૦થી ૮-૩૦) : હોલ વ્હીટ બ્રેડની બે સ્લાઈસ અને બે ઈંડાંની સફેદીની ઑમલેટ (ઘરે ખાઈ શકે અને સમય ન હોય તો ઑફિસે પણ લઈ જઈ શકે.)

ભોજન-૩ (સવારે ૧૦થી ૧૦-૩૦) : એક મુઠ્ઠી શીંગદાણા (ઑફિસમાં પણ રાખી શકાય)

ભોજન-૪ (બપોરે ૧૨-૩૦થી ૧) : વેજ. સેન્ડવિચ અથવા ઈડલી/ઢોંસા અથવા તેના દીકરા માટે જે નાસ્તો બનાવ્યો હોય તે.

ભોજન-૫ (બપોરે ૩-૦૦થી ૩-૩૦) : એક વાડકી દહીં અથવા એક વાડકી ફ્રુટ- યોગર્ટ (કામના સ્થળે રાખી શકાય)

ભોજન-૬ (સાંજે ૫-૦૦થી ૫-૩૦) : સોયા મિલ્ક અથવા સ્કીમ મિલ્ક (મલાઈ વગરનું દૂધ)

ભોજન-૭ (સાંજે ૭ વાગ્યે) : ૨ ચપાટી અથવા પરાઠા (અદિતિ બનાવે છે તેવાં પાતળાં) અને શાક.

ભોજન-૮ રાતે સૂતી વખતે એક ગ્લાસ ઈલાયચીવાળું મલાઈ કાઢેલું દૂધ.

પ્રોફાઈલ ૪ : અતુલ નાયક બિઝનેસમેન વય ૪૫થી ૫૦

દિવસ	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર
સમય			
સવારે ૬ વાગ્યે	જાગ્યા	જાગ્યા	જાગ્યા
સવારે ૭ વાગ્યે	૧ કપ ચા અને ૨ બિસ્કિટ (પારલે ગ્લુકોઝ)		૧ કપ ચા અને ૨ બિસ્કિટ (નાઇસ)
સવારે ૮ વાગ્યે		૧ કપ ચા અને પાંચ નાઇસ બિસ્કિટ	
સવારે ૯ વાગ્યે	બ્રેડ બટરની સ્લાઇસ-૨	૧ ફ્રાઇડ એગ	ભુરજી
સવારે ૧૦ વાગ્યે	કામ પર જવા નીકળ્યા	કામ પર જવા નીકળ્યા	કામ પર જવા નીકળ્યા
સવારે ૧૧ વાગ્યે			
સવારે ૧૨ વાગ્યે			
બપોરનું ભોજન	૪ ચપાટી, ભાત, દાળ શાક અને એક વાડકી દહીં	૪ ચપાટી, દાળ, ભાત, શાક અને ૧ વાડકી દહીં	નુડલ્સ, ચાઉમીન અમેરિકન ચોપ્સી, હની ચીલ નુડલ્સ
બપોરે ૨ વાગ્યે			
નાસ્તો બપોરે ૩ વાગ્યે	૧ સફરજન	૧ સફરજન	બીયરનો ગ્લાસ
૪-૦૦ વાગ્યે			
૫-૦૦ વાગ્યે			

૬-૦૦ વાગ્યે			
૭-૦૦ વાગ્યે	૫૦ ગ્રામ તળેલા ફરસાણ	૫૦ ગ્રામ તળેલા ફરસાણ	
૮-૦૦ વાગ્યે			
રાત્રિભોજન (ડીનર) રાત્રે ૯ વાગ્યે	૪ ચપાટી, ભાત, દાળ, શાક	રીંગણ-બટાકાનું શાક, ૬ ચપાટી	ઇન્સ્ટન્ટ નુડલ્સ (આહનાએ બનાવ્યા)

સમય	પ્રવૃત્તિ
સવારે ૬-૦૦	ઊઠવું
૭-૦૦	બાથરૂમ
	અખબાર
૮-૦૦	ફોન, કોલ વગેરે
૯-૦૦	
૧૦-૦૦	કામ પર જવા નીકળ્યા
૧૧-૦૦	કામ પર પહોંચીને ફોન, કોલ, ઇમેલ પર કામ કર્યું.
૧૨-૦૦	બેહાદુ પ્રવૃતિ કરી.
૧૪-૦૦	મીટીંગ અથવા કંટાળાજનક કોન્ફરન્સ
૧૫-૦૦	
૧૬-૦૦	મહત્ત્વનું કેટલુંક કામ કર્યું
૧૭-૦૦	
૧૮-૦૦	કામ પરથી પરત
૧૯-૦૦	ઘરે આવી ટીવી જોયું
૨૦-૦૦	ટીવી, ઇમેલ અને દીકરીઓ સાથે સમય ગાળ્યો.
૨૧-૦૦	રાત્રિભોજન

મારું મંતવ્ય

આ પ્રોફાઈલ એક સફળ સાહસિક વ્યક્તિનો છે, તેણે આઈઆઈટીમાંથી ગ્રૅજ્યુએટ થઈ, અમેરિકા જઈ એમ.બી.એ.ની ડિગ્રી હાંસલ કરી છે. આ એક લાક્ષણિક રીતે ખૂબ જ સફળતા ધરાવતી, તેજસ્વી અને સરળ વ્યક્તિત્વ ધરાવતી વ્યક્તિનું નામ છે અતુલ નાયક. અતુલ નાયક મુંબઈમાં રહે છે કુદરતી રીતે જ તેનો ચયાપચયનો દર ખૂબ ઊંચો છે. મુંબઈમાં આઈ.આઈ.ટી.ના કૅમ્પસમાં તે રહેતા તે વખતે જે ખાય તે પચાવવાની એમનામાં ક્ષમતા હતી. તે જ રીતે અમેરિકામાં વિદ્યાર્થી તરીકે તેમણે જે થોડાં વર્ષો ગાળ્યાં ત્યાં પણ તેની પાચનક્ષમતા એટલી જ રહી. પછી જ્યાં સુધી તેણે લગ્ન ન કર્યાં ત્યાં સુધી તે અમેરિકા જ રહ્યા.

જ્યારે તે આઈ.આઈ.ટી.માં અભ્યાસ કરતા હતા તે સમયે તેમના સહાધ્યાયીઓ સાથે સાયકલ પર મુંબઈથી કન્યાકુમારી સુધી પ્રવાસ કર્યો હતો (આજે પણ તે તેના યાદગાર દિવસો છે.) અને તે સમયે યુથ હૉસ્ટેલમાંથી તેમણે હિમાલયમાં પણ ટ્રૅકિંગ ઘણી વાર કર્યું હતું. શારીરિક વ્યાયામ કરવા પ્રત્યેનો તેમનો પ્રેમ અને લગન તે અમેરિકામાં હતા તે દરમ્યાન પણ એટલા જ જળવાઈ રહેલાં. તેમણે બોસ્ટન મેરેથોનમાં ભાગ લીધો હતો. તેમ જ શિકાગોમાં સ્કીઇંગ પણ કર્યું

હતું. ત્યારપછી મુંબઈ પાછા ફર્યા ત્યારે પણ વ્યાયામ માટેનો તેમનો પ્રેમ પહેલા જેટલો જ હતો. પણ 'આમચી મુંબઈ'માં બહારની-આઉટડોર ટ્રેનિંગની કોઈ શક્યતાઓ જ નહોતી જણાઈ. તેથી કેટલાંક વર્ષો એમ જ પસાર થઈ ગયાં અને ત્યારબાદ અતુલનાં લગ્ન થયાં અને બે મજાની દીકરીઓ તેને ત્યાં જન્મી. અત્યારે તો તે પોતાની ખૂબ મોટી કંપની ધરાવે છે, અને લગભગ ૪૦૦ કર્મચારીઓ તેમાં કામ કરે છે, તે છતાં ખાવાની બાબતમાં તે અમેરિકામાં વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં હોય તેટલું જ ખાઈ શકવાના શોખીન રહેલા.

તેમની રોજિંદી દિનચર્યામાં વ્યાયામ જેવો કોઈ શબ્દ જ રહ્યો નહોતો. પણ રજાના દિવસોમાં તે ટ્રેકિંગ, સ્નોરકેલીંગ, રેપ્લિંગ જેવી છૂટીછવાઈ પ્રવૃત્તિઓ અચૂક કરતા. અને તે બધું જ ખૂબ સરસ રીતે કરી શકતા. તે પોતે કેટલા 'ફિટ' છે, તે તેની દીકરીઓને બતાવવું ન પડતું. પણ એક દિવસ એની દીકરીઓએ તેમને કહ્યું કે 'તમારું પેટ જ્યાં સુધી બહાર આવેલું હશે, ત્યાં સુધી તેમનાં આ બધાં સાહસોનો કંઈ અર્થ જ નથી. 'દર્દ-એ-ડિસ્કો'માં શાહરુખ ખાનને જુઓ! કેટલો સૅક્સી લાગે છે!... કેટલો સુડોળ અને પ્રમાણસર... અને પાછું ઉમેરીને કહ્યું, 'ડેડ, અમે તમને જ્યારે ઉષ્માભર્યું આલિંગન આપીએ, ત્યારે એટલીસ્ટ અમારા બંને હાથની આંગળીઓ તો એકબીજાને અડવી જોઈએને?'

એ સાંભળીને અતુલે વજન ઉતારવાનું નક્કી કરી લીધું. શાહરુખ ખાને 'સ્ટુપિડ ડિસ્કો-ડાન્સ' કર્યો, તેમાં જ તેની દુનિયા હતી, એમ તેની દીકરી સમજતી હતી, એવા વિચારમાત્રથી અતુલને તેની ઈર્ષ્યા આવી હતી.

રિકૉલનું મૂલ્યાંકન

તમે અતુલ નાયકના રિકૉલને તપાસો. સવારના નાસ્તામાં ચા અને બિસ્કિટ. બપોરનું ભોજન અને ભારે રાત્રિભોજન. મુંબઈમાં સાંજે ૬-૩૦થી ૭-૦૦ વાગ્યે ઘરે આવી જવાનું જેને નસીબ હોય. તેવી ઓછી વ્યક્તિઓમાં તેનો સમાવેશ થતો હતો. પણ ઘરે આવ્યા પછી તરત જ રાત્રિભોજન લેવાના બદલે તે પહેલાં 'જંક ફૂડ' ખાઈને ભૂખ સંતોષતા અને પછી એની પ્રિય ટીવી સિરિયલ કે શો જોતાં જોતાં રાત્રે ૯-૦૦થી ૯-૩૦ વાગ્યે રાત્રિભોજન કરતા. આજે આ 'સ્ટુડન્ટ એટ હાર્ટ' – ચાલીસ વર્ષની વયે પણ વિદ્યાર્થીઓ જેવું જ દિલ ધરાવે છે. અને અચાનક એક દિવસ ઍક્ઝિક્યુટિવ ચેક-અપ વખતે તેની તપાસમાં આવ્યું કે ડાયાબિટીસ, બી.પી., કોલેસ્ટ્રોલ, ટ્રાયગ્લેસિરાઈડ્સ બધું જ બોર્ડરલાઈન પર હતું. એ દસમા ધોરણમાં ભણતો હતા ત્યારથી અત્યાર સુધીમાં એના આહારમાં કંઈ જ ફેરફાર થયો નહોતો, તો પછી હવે તે 'બૉર્ડર લાઈન કેસ' કેવી રીતે બની ગયો! એનો ડાયેટ લગભગ પહેલાં જેટલો જ હતો, પણ એની પ્રવૃતિ પહેલાં જેવી જરાયે નહોતી રહી, અથવા લગભગ નહિવત્ રહી હતી. શરૂઆતના દિવસોમાં જ્યાં જવું હોય ત્યાં બસમાં જતા અને બાકીનું અંતર ચાલી નાંખતા (પૈસાના અભાવે), તથા વર્ષમાં એક વખત ૧૫થી ૨૦ દિવસ ટ્રૅકિંગ અથવા સાયક્લિંગ કરતા. અને હવે ઘરના બારણેથી ઑફિસના બારણાં સુધી દરરોજ ગાડીમાં જ ફરતા, અને રજાઓ ગાળવા માટે વર્ષમાં બે વખત પરદેશની મુસાફરી કરતા (જ્યાં એકાદ દિવસની ઍક્ટિવિટી કરી, બાકીના દિવસોમાં બીયર લેતા, સાઈટ-સીઇંગ કરવા જતા) અતુલની જિંદગી બદલાઈ ગઈ હતી, અને એટલો જ એની કમરનો ઘેરાવો બદલાઈ ગયો હતો.

મેં તૈયાર કરેલા મૅરેથોન પ્રોગ્રામમાં તે જોડાયા : છેવટે મુંબઈમાં આ આઉટડોર ઍક્ટિવિટી શરૂ થઈ છે. અને મારા બનાવેલા ટ્રેઈનિંગનું આ માળખું આઈઆઈટીયન્સને ખૂબ ગમ્યું છે. જોકે અતુલ

એમ માનતો હતો કે હું આ વ્યાયામ કરીશ, એટલે મારે ખાવું હશે તે ખાઈ શકીશ, એનું પરિણામ તો મને મળવાનું જ છે. આહારમાં કંઈ જ ફેરફાર ન કર્યો હોવાથી 'રિઝલ્ટ' તો ન મળ્યું, પણ દોડવામાં તે વધારે ને વધારે સારું પરિણામ લાવી શકતો હતો, પહેલાં કરતાં વધારે ખડતલ બન્યો હતો. સ્ફૂર્તિવાન અને વધારે લચીલાપણું અનુભવતો હતો. અતુલની તંદુરસ્તી ચોક્કસ સારી થઈ હતી, પણ એની કમરના ઘેરાવામાં સહેજ પણ ફેર પડયો ન હતો (હા, ખૂબ થોડો ફેર પડયો હતો, પણ એને જેટલું સારું લાગતું હતું, તે પ્રમાણે કંઈ જ ફેર નહોતો પડયો.) હવે જુઓ, વ્યાયામની આ જ હકીકત ઘણી સારી છે. આપણાં શરીરની 'મસલ મેમરી' ખૂબ તેજ હોય છે. એટલે કે તમે ૨૦-૩૦ વર્ષ પહેલાં નિયમિત વ્યાયામ કરતા હો, ફિટનેસ રાખવા માટે ઘણો સારો સમય આપ્યો હોય તો તે છોડી દીધા પછી પણ જ્યારે ફરી વાર તે શરૂ કરો ત્યારે તેનું સ્તર ઝડપથી પાછું મેળવી શકો છો. (એટલા માટે જ હું મારા ક્લાયન્ટને કહેતી હોઉં છું કે તમારી કરેલી કસરતની એક મિનિટ પણ નકામી જતી નથી. તે વખતે પડેલા સંસ્કારો કે છાપ શરીર પર કાયમ રહી જતા હોય છે. એટલે તમે જો મહિનામાં એક દિવસ જ વ્યાયામ કર્યો હોય, તો આગળ જતાં તમે જ્યારે ફરી શરૂ કરશો ત્યારે તમારા શરીરને તે ફિટનેસ યાદ કરવામાં મદદરૂપ થશે.)

મારી સલાહ

હવે, જ્યારે અતુલ નાયક જેવા લોકો જેમનામાં ભરપૂર શક્તિઓ પડેલી હોય છે, પણ શિસ્ત અને ચોક્કસ હેતુ ન હોય તેવા લોકોને 'ડાયેટ'નું પાલન કરાવવાનું કામ ખૂબ અઘરું છે. (એ લોકો ન્યુટ્રિશનિસ્ટ માટે પણ દુ:સ્વપ્ન જેવા બની રહે છે.) આ પ્રકારના લોકો 'ડાયેટ'નું પાલન નહીં કરવા માટે જાતજાતનાં બહાનાં શોધી શકતા હોય છે : જેમ કે ઘણા ક્લાયન્ટ સાથે મિટિંગ હતી, ઘણું કામ પૂરું કરવું પડે તેમ હતું, મુસાફરી વધારે હોય છે, પત્નીનો સહકાર મળતો નથી, વગેરે વગેરે. પણ જો તે લોકો તેમનો 'આહાર' ધ્યાન પર લે, તો પરિણામ ઝડપથી મળી શકે છે. અતુલ નાયક તેના આહારમાં નીચે પ્રમાણે ફેરફાર કરી શકે.

ભોજન-૧ (સવારે ૬-૦૦ વાગ્યે) : એક કેળું

ભોજન-૨ (સવારે ૮-૦૦ વાગ્યે) : ૨ ચપાટી અને ૨-૩ ઈંડાંની સફેદીની ભૂરજી અથવા ઑમલેટ

ભોજન-૩ (સવારે ૧૦-૦૦ વાગ્યે) : ચીઝની એક સ્લાઈસ (ઑફિસમાં અથવા કારમાં રાખી શકાય)

ભોજન-૪ (બપોરે ૩-૦૦ વાગ્યે) : ૩ ચપાટી, દાળ અને શાક

ભોજન-૫ (બપોરે ૨-૩ વાગ્યે) : ભાત અને દહીં

ભોજન-૬ (સાંજે પથી ૫-૩૦ વાગ્યે) : ઑફિસમાં ઈડલી, ઢોંસા કે સૅન્ડવિચ

ભોજન-૭ (સાંજે ૭-૩૦ વાગ્યે) : ૨ ચપાટી, માછલી, ચિકન અથવા શાક.

પ્રોફાઈલ ૫ : વચગાળાના સમયનો વજન ઉતારવામાં ઉપયોગ

રવિવાર	નોંધ : હું જૂન મહિનાના અંત સુધી રજા ઉપર છું. તેથી આ સમય દરમ્યાન માટે ઓફિસનું કામ નહીં હોય. પણ હું ઘણી મીટીંગોમાં હાજરી આપીશ.		
વહેલી સવારે	વાલકેશ્વર જતા પહેલાં ૧ કેળું અને ૧ ચમચી ચ્યવનપ્રાશ ખાધું	સવારે ૫-૪૫ વાગ્યે ઊઠીને હાથ-મોં ધોઈ બ્રશ કર્યું	રુચિતા સાથે વાલકેશ્વર જઈને આખા હેંગીંગ ગાર્ડનની ટેકરી પર દોડ્યો. (આશરે ૪થી ૬ કિલોમીટર)
	દોડ્યા પછી ૧ કેળું ખાધું		
સવારનો નાસ્તો : (બ્રેકફાસ્ટ) સવારે ૯થી ૯-૧૫	૮-૩૦ વાગ્યે તડબૂચનો જ્યૂસ પીધો. ૯-૦૦ વાગ્યે ૧ કપ ચા અને એક ખાખરો	૮-૦૦ વાગ્યે પાછા આવીને અખબાર વાંચ્યું, અને ૯ વાગ્યા સુધી આરામ કર્યો.	
	થોડો તળેલો નાસ્તો પણ કર્યો.	સવારે ૧૦ વાગ્યે મંદિરે ગયો.	
		ઘરમાં મહેમાનો આવવાની શક્યતા હતી, એટલે વીટી જઈને કેરીનો રસ અને આઇસક્રીમ ખરીદ્યા.	
બપોરે : ૧૨ વાગ્યે	૧ ગ્લાસ તડબૂચનો જ્યૂસ		

બપોરે જમતા પહેલાં ૧-૩૦ વાગ્યે ડ્રીન્ક અને તળેલો નાસ્તો	આઇરીશ બેઇલેસના બે પેગ, થોડા કાજુ અને વેફર તેમજ થોડું સલાડ	બધાં મહેમાનોને મળીને વાતો કરી	
બપોરનું ભોજન : ૨-૩૦ વાગ્યે	૨ વાડકી દાળ, ૩ રોટલી, ૨ વાડકી કેરીનો રસ, ૨ વાડકી બુંદીનું રાયતું, ૧ વાડકી ગહાનું શાક, ૪ ઢોકળા.	જમ્યા પછી સાંજે ૭ વાગ્યા સુધી મહેમાનો સાથે ગપ્પા માર્યા.	
ચા : સાંજે ૫ વાગ્યે	૧ કપ ચા		
		સાંજે ૭-૩૦ વાગ્યે ઇશિતાને એના ક્લાસથી લેવા ગયો.	
રાત્રિભોજન : રાત્રે ૮-૩૦ વાગ્યે	૨ બ્રેડ સાથે ૧ વાડકી 'ભાજી' અને થોડીક મીઠાઇ.	૯-૦૦ વાગ્યે ઇમેલ વાંચી	
	૨ બાઉલ કેરીનો રસ	રાત્રે ૯-૩૦થી ૧૧-૦૦ ટીવીમાં ક્રિકેટમેચ જોઇ.	
		૧૧-૩૦ વાગે સૂઇ ગયો.	
સોમવાર	**નોંધ :** દર ગુરુવાર અને શનિવારે હું ઉપવાસ કરું છું, તેથી એકજ વાર લન્ચ અથવા ડીનર લઉં છું તેમજ પ્રવાહી, ફળ અને સૂકોમેવો લઉં છું.		

	જીમમાં જતાં પહેલાં ૧ કેળું અને ૧ ચમચી ચ્યવનપ્રાશ ખાધો.	સવારે ૬-૦૦ વાગ્યે ઉઠીને ઇશિતાને વૉલીબોલના ક્લાસમાં મૂકવા ગયો.	
		સવારે ૭-૩૦ વાગ્યે જીમમાં ગયો.	૩૦ મિનિટ સાયકલીંગ, થોડીક જીમની પ્રવૃત્તિ અને ૨૦૦ દોરડા કૂદ્યો.
સવારનો નાસ્તો : (બ્રેકફાસ્ટ) ૮-૪૫થી ૯-૧૫	૧ કપ ચા, બે ખાખરા અને ૧ પ્લેટ તડબૂચ	૮-૩૦ વાગ્યે પાછા આવીને અખબાર વાંચ્યું અને ૯-૩૦ સુધી રિલેક્સ થયો.	
	થોડો તળેલો નાસ્તો	૯-૦૦ વાગ્યે સવારનો નાસ્તો	
		૧૦-૩૦ વાગ્યે દીકરીને એના ક્લાસમાં મૂકવા અને ૧૨-૩૦ વાગ્યે લેવા ગયો.	
	બહેનના ઘરે ૨ અંજીર ખાધા	૧૧થી ૧૧-૩૦ એક મીટીંગમાં હાજરી આપી, પછી બહેનના ઘરે જઇ ૧૨-૫૦ વાગ્યા સુધી તેની સાથે રહ્યો.	
		નાની દીકરીને તેના ક્લાસમાં લેવા ગયો.	

બપોરનું ભોજન : (લન્ચ) ૧-૩૦ વાગ્યે	૨ વાડકી ભાત, ૧ ગ્લાસ છાશ, ૧ ગ્લાસ કેરીનો જ્યુસ અને ૧ પ્લેટ ઢોકળા		
		બપોરે ૨-૩૦થી ૪-૩૦ સૂઈ ગયો, સીએનબીસી જોયું, અને પુસ્તક વાંચ્યું.	
		સાંજે ૪-૩૦ વાગ્યે મોટી દીકરીને ક્લાસમાં મૂકવા ગયો.	
ચા : સાંજે ૫-૦૦ વાગ્યે	૧ કપ ચા	સાંજે ૫-૬ વાગ્યે મિત્રો સાથે ફોન પર વાતો કરી	
		સાંજે ૬-૦૦ વાગ્યે ઋચિતા/તેજલને મળવા ગયો.	
	રાત્રે ૮ વાગ્યે રાત્રિભોજન કરતાં પહેલાં દબાવીને તડબૂચ ખાધું		
રાત્રિભોજન (ડીનર) રાત્રે ૯ વાગ્યે	૧ પ્લેટ પાણીપૂરી ૧ બર્ગર, ૧ ફ્રેન્કી અને બે પીસ ગ્રીલ્ડ સેન્ડવીચ	રાત્રે ૯-૦૦ વાગ્યે મિત્રો સાથે રાત્રિભોજન કરવા ગયો.	
		રાત્રે ૯-૩૦થી ૧૧ ટીવી પર ક્રિકેટ મેચ જોઈ.	
		૧૨-૦૦ વાગ્યે સૂઈ ગયો.	

મંગળવાર			
	જીમમાં જતાં પહેલાં ૧ કેળું અને ૧ ચમચી ચ્યવનપ્રાશ	સવારે ૬-૩૦ વાગ્યે ઊઠીને ઇશિતાને વોલીબોલના ક્લાસમાં મૂકવા ગયો.	
		સવારે ૭-૩૦ વાગ્યે જીમમાં ગયો.	૪૦ મિનિટ અલી સાથે ST ટ્રેનીંગ. (રૂઇયા કોલેજના જીમમાં)
સવારનો નાસ્તો : (બ્રેકફાસ્ટ)	મનીશની રેસ્ટોરન્ટમાં ૧ પ્લેટ ઇડલી/વડાસંભાર અને ૧ ચા	સવારે ૯-૩૦ વાગ્યે ઇશિતા સાથે ઘરે પાછો આવ્યો.	
		સવારે ૧૦-૩૦ વાગ્યે નાની દીકરીને ક્લાસમાં મૂકવા ગયો.	
		સવારે ૧૧થી ૧ વાગ્યા સુધી મીટીંગોમાં હાજરી આપી.	
બપોરનું ભોજન (લન્ચ) ૧-૩૦ વાગ્યે	૧ ચપાટી/ ૧ વાડકી શાક, ૧ કેરી, ૨ વાડકી કઢી, થોડો ભાત, પાપડ અને બે નંગ મિઠાઈ.	બપોરનું ભારે ભોજન (ફરી વાર)	

		બપોરે ૩-૩૦થી ૬-૦૦ સીએનબીસી જોયું અને સૂઈ ગયો.	
ચા સાંજે ૬ વાગ્યે	૧ કપ ચા સાથે તળેલો નાસ્તો	સાંજે ૬-૦૦થી ૭-૦૦ પુસ્તક વાંચ્યું.	
સાંજે ૭-૩૦ વાગ્યે ૧ કેરી		સાંજે ૭-૩૦થી ૮ પ્રાણાયામ/યોગા	
રાત્રિભોજન ૯-૩૦ વાગ્યે	૧ પ્લેટ ઢોકળા ૨ ચપાટી અને કેરી	રાત્રે ૧૧-૩૦ સુધી ક્રિકેટ મેચ જોઈ	
		રાત્રે ૧૧-૩૦ વાગ્યે સૂઈ ગયો.	

મારું મંતવ્ય

જયેશ નવી જોબ શરૂ કરવાનો હતો. પણ તે શરૂ કરે તે પહેલાં તેણે બે જોબ વચ્ચે 'બ્રેક' લીધો હતો. તેની આગલી જોબ 'હાઈ-પ્રોફાઈલ' હતી. જોકે નવી જોબ તેનાથી પણ વધારે 'હાઈ-પ્રોફાઈલ' હતી અને તેને કારણે તેને એમ લાગતું હતું કે તે તેનાં બાળકો સાથે વધારે સમય વિતાવી શકતો ન હતો. એક મહિનાનો બ્રેક લઈને તે તેના કુટુંબની નજીક તેનાં બાળકો સાથે રહેવા માંગતો હતો. તેનાં બાળકો કઈ કઈ પ્રવૃત્તિઓ કરે છે, અને તે માટે ક્યારે આવ-જા કરે છે, તે જાણવા માંગતો હતો; તેનાં બાળકોના મિત્રો કોણ છે, તે જાણવા માંગતો હતો. તેના પોતાના મિત્રોને અને કુટુંબીઓને મળવા માંગતો હતો, અને વ્યાયામ પણ શરૂ કરવા માંગતો હતો. આ દિવસો દરમ્યાન વજન ઉતારવું તેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ હતો. તેના કામનો પ્રકાર જ એવો હતો કે તેણે ઘણી મુસાફરી કરવી પડે. અને તેણે આરામથી વિચારી લીધેલું, સ્વીકારી લીધેલું કે જો દર પંદર દિવસે અલગ અલગ ખંડોમાં મુસાફરી કરવાની હોય તો વજન ન ઊતરે અને એટલા માટે આ 'બ્રેક'ના દિવસોનો તે સદુપયોગ કરવા માંગતો હતો.

રિકૉલનું મૂલ્યાંકન

આપણો જયેશ પાક્કો ગુજરાતી છે. એને કેરીઓ ખૂબ ભાવે છે. એને રાત્રિભોજનમાં વૈવિધ્ય જોઈએ છે. (ગુજરાતી, જૈન અને કચ્છી લોકો ડિનર એકધાર્યું ન ચલાવે, એમાં વિવિધતા જોઈએ. દાળ, ભાત, શાક, રોટલી વગરનું બીજું કંઈ પણ ચાલે. ટૂંકમાં રોજ એકનું એક ન ભાવે એમ એ લોકો માને છે. દુનિયાનું કોઈ પણ જાતનું 'જંક ફૂડ' ખાવું એટલે તેમાં વિવિધતા આવી ગઈ. એમ સમજે છે. બાળકોને તેમજ સાસરિયાઓને ખુશ રાખવા તે તત્પર રહેતો. આ કોમની બધી મહિલાઓ કાયમ પોતાની જાત સાથે છેતરામણી કરતી હોય છે, એમ કહીને કે 'પિત્ઝા બનાવ્યા, પણ ઘઉંના લોટમાંથી બનાવ્યા હોં! પાણીપૂરીમાં ફણગાવેલા મગ નાંખ્યાં, પાંઉભાજીમાં પણ બ્રાઉન બ્રેડ જ વાપરી, અરે ઢોકળા પણ ૨ ટીસ્પૂન તેલમાં જ વઘાર્યા, અને તેલ પણ ઑલિવ

ઑઈલ જ વાપર્યું છે!')

આ બધી 'જાતજાતની વાનગીઓની વિવિધતા' મહિલાઓના નિતંબ અને પુરુષોની કમર વધારી દે છે. બૅન્કમાં ઉચ્ચ હોદ્દા ધરાવતા જયેશને જ્યારે મેં કહ્યું કે હવે તેણે પાણીપૂરી (અમારા પ્રિય મુંબઈમાં મળતા ગોળ-ગપ્પાનું નવું સ્વરૂપ) ખાવાની બંધ કરવી પડશે, ત્યારે ખરેખર તેને ગમ્યું નહોતું.

એણે કહ્યું, 'કેમ? પાણીપૂરી કેમ ન ખવાય? એનું પાણી તો એકદમ સ્વાસ્થ્યવર્ધક પીણાં જેવું હોય છે, અને ઉગાડેલા મગ પણ હોય છે, એટલે એ તો એકદમ 'હેલ્ધી' કહેવાય.'

'હા, પણ એ પાણીમાં તળેલી પૂરીઓ બોળીને ખાવાની હોય છે.' મેં તેને કહ્યું. જોકે તેણે મારી વાત પર ધ્યાન ન આપ્યું.

હવે, તેના પ્રોફાઈલ તરફ નજર નાંખીએ તે સવારે ઊઠીને તરત જ ચા/ કૉફી પીતો નથી. એ સૌથી સારી બાબત છે. પણ એનાં બે ભોજન (ખાસ કરીને બપોરનું ભોજન (લન્ચ) અને રાત્રિભોજન (ડિનર) વચ્ચે સમયનું અંતર ઘણું વધારે છે. મારા નક્કી કરેલા નિયતક્રમમાં થોડી થોડી વારે ખાવાની ટેવ કેળવવાની આવશ્યકતા મનમાં ઠસાવી દેવાની છે. આપણે જ્યારે મુસાફરી કરતાં હોઈએ ત્યારે લન્ચ અને ડિનર વચ્ચે લાંબો સમયગાળો હોય છે. તે જ સમયગાળો આપણે ઘરમાં હોઈએ છીએ ત્યારે પણ રાખતા હોઈએ છીએ. એવું નથી કે એ વખતે તમારી પાસે કંઈ 'ખાવાનું' મળે તેમ નથી, પરંતુ તમને ભૂખ લાગી છે તેના સંકેત મેળવવાનું અને તે વખતે તમારા શરીરને 'ખોરાક' આપવાનું તમે શીખ્યા નથી હોતા.

જયેશ જ્યારે મુસાફરી કરતો હોય, તેના ઑફિસના કામ અંગે વાટાઘાટો કરતો હોય તે વખતે નહીં ખાવા અંગેનાં તેનાં કારણો કેવાં હોય છે? – 'હું રસ્તામાં હતો, હું મિટિંગમાં હતો, કૉન્ફરન્સમાં હતો. શાકાહારી આહારમાં કંઈ મળતું જ નહોતું, વગેરે... વગેરે...' પણ જ્યારે ઘરે હો, ત્યારે બે ભોજન વચ્ચે રહેતો લાંબો સમયગાળો કેમ? બીજું કંઈ જ નહીં, પણ તમે થોડી થોડી વારે ખાવા માટે તમારી જાતને કેળવી નથી, તે જ. એટલે, એ દર બે-ત્રણ કલાકે ખાઈ લેવાના આપણા સિદ્ધાંતનું પાલન કરતો નથી.

એ સિદ્ધાંત-૩નું બરાબર પાલન નથી કરતો. સિદ્ધાંત-૩ એટલે પ્રવૃત્તિના પ્રમાણમાં ખાવું. સવારે એ વ્યાયામ કરે છે. તે સમયે ઓછું ખાય છે અને દિવસના અંતે સાંજે જ્યારે એની પ્રવૃત્તિઓ ઓછી થઈ ગઈ હોય ત્યારે એના ભોજનની માત્રા અને તેમાં રહેલી કૅલરી ઘણી વધારે હોય છે. (એકદમ ઊલટું પ્રમાણ!)

એના રાત્રિભોજન અને સૂવાના સમય વચ્ચે ૨ કલાકનો ગાળો રાખી શકે છે, પણ એનું રાત્રિભોજન ઘણું ભારે હોય છે, તેમાં વિવિધતા હોય છે, પણ તેના આહારમાં પોષક ઘટકો ઓછા અને કૅલરી વધારે હોય છે અને તેણે નક્કી કરેલા પ્લાનને તે વળગી રહ્યો છે. તેનાં બાળકોને લેવા-મૂકવા જવું, પત્નીને બ્રેકફાસ્ટ માટે બહાર અલગ અલગ સ્થળે લઈ જવી, સવારે વ્યાયામ કરવો, બપોરે આરામ કરવો, સાંજે બહાર ફરવા જવું, એ બધું એણે નક્કી કર્યા પ્રમાણે જ કર્યું છે.

મારી સલાહ

સૌથી પ્રથમ તો એણે સવારે ઊઠીને તરત જ પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો જોઈએ, કારણ કે તે સવારે કસરત કરે છે. બીજું, તેણે બપોરના ભોજનમાં અને રાત્રિભોજનમાં ખોરાકની માત્રામાં ઘટાડો કરવો જોઈએ. તે ઉપરાંત જમતી વખતે થાળીમાં બીજી વાનગીઓની જેમ કેરી અથવા કેરીનો રસ ન લેવાય. પાઈનેપલ, નારંગી, સફરજનની જેમ કેરી એકલી જ ખવાય.

કેરી અને બટાકા બંનેને આપણે બદનામ કરી દીધાં છે. કેરી અને બટાકા બંને ખાવાથી વજન વધે છે, એ સાચું, પણ બંને જ્યારે ખોટી રીતે ખાવામાં આવે ત્યારે જ વજન વધે છે. બટાકાને કોઈ પણ સ્વરૂપે તળીને ખાવાના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે, તો વજન વધે છે.

તે જ રીતે આપણે મોટે ભાગે કેરીનો ઉપયોગ જમ્યા પછી 'સ્વીટ-ડિશ' તરીકે કરીએ છીએ અથવા પૂરી, પરાઠા, રોટલી સાથે કેરીનો રસ ખાઈએ છીએ. રસ-રોટલી કે રસ-પૂરીનું જમણ ભાવતું હોવાથી બે રોટલી કે બે પૂરી વધારે ખવાઈ જાય છે. એટલે પણ વજન વધે છે. એટલે કે ખોટી પદ્ધતિથી ખાવાના કારણે વજન વધે છે. હંમેશ માટે યાદ રાખો કે ફળના રસના બદલે ફળ એકલાં જ ખાવાં. કેરી એકલી જ ખાઓ, વજન નહીં વધે. પૂરી સાથે તડબૂચનો જ્યૂસ પીધો છે? નહીં ને? તો પછી હવે કેરીનો રસ પણ ન લો.

જયેશને કેટલીક સાદી સલાહ મદદ કરશે. તેણે તેના જમવાનો ક્રમ નીચે પ્રમાણે રાખવો જોઈએ.

ભોજન ૧ : (સવારે ૬-૩૦) : ૧ કેળું અને ચ્યવનપ્રાશ
ભોજન ૨ : (સવારે ૮-૩૦) : ૧ કેરી
ભોજન ૩ : (સવારે ૧૦-૦૦) : ઈડલી, ઢોંસા અથવા ઉપમા
ભોજન ૪ : (બપોરે) : ૨-૩ રોટલી, અથવા બ્રાઉન રાઈસ, શાક અને દાળ
ભોજન ૫ : (બપોરે ૨-૩૦ થી ૩-૦૦) : દહીં અને સલાડ
ભોજન ૬ : (સાંજે ૫-૬) : ઢોકળાં/ખાખરા
ભોજન ૭ : (રાત્રે ૮) : ૧-૨ રોટલી, કઢી અને શાક

મારી પાસે ડાયેટની સલાહ લેવા આવતી વ્યક્તિઓને પહેલાં 'ડાયેટ ઍક્ટિવિટી રિકૉલ' અને 'ડાયેટ માટેના ચાર સિદ્ધાંતો' વિશે સમજાવું છું, અને તે પછી જ તેમના ખોરાકમાં ફેરફાર કરવા પ્રોત્સાહિત કરું છું. તે લોકો 'પૌષ્ટિક અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક આહાર' વિશે પૂરેપૂરું સમજી લે તે પછી જ હું તેમને શિસ્તબદ્ધ રીતે કેળવું છે. મારે તેમની આધાર-લાકડી નથી બનવું. મારે તેમને ખોરાક અને તંદુરસ્તી વિશેની યોગ્ય સમજણ, કેળવણી અથવા જ્ઞાન આપવું છે. પોતાની જીવનશૈલી, પ્રવૃત્તિ તેમ જ ભૂખ લાગવાના સંકેતોને સમજવા એ મૂળભૂત બાબત છે. ઘણી વધારે ફી લેતા ન્યૂટ્રિશનિસ્ટની સલાહ કરતાં આ સલાહને અનુસરવા જેવું ઉત્તમ બીજું કંઈ નથી.

જીવનપર્યન્ત પાતળા અને તંદુરસ્ત રહેવા માટેનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય એક જ છે – તમારા શરીર માટે પોષક-ઘટકોની જરૂરિયાત ખૂબ જ સમજો અને પેટના બધા અવયવો (gut) સાથે સતત જોડાયેલા રહો. ખરેખર, પહેલા તો હું આ પુસ્તકનું નામ 'ગટ ફીલિંગ' આપવા માંગતી હતી. પણ મારી તંત્રીએ (સ્માર્ટ છોકરી છે) વાચકોને ધ્યાનમાં રાખીને 'વજન ગુમાવો' (લૂઝ વેઈટ) જેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરવાનું સૂચવ્યું. એ શબ્દો સાંભળતાં જ લોકોની આંખો ચમકે છે!

લગભગ મારાં બધાં ક્લાયન્ટ્સમાં ધીમું અને વિકાસશીલ પરિવર્તન આવે છે. આ પરિવર્તન અંદરથી થાય છે. પરિવર્તનની આ સમજણને કારણે તેમનામાં શું ખાવું અને શું ન ખાવું, ક્યારે ખાવું, કેટલું ખાવું તે અંગેની જાગૃતિ વિકસે છે અને તેની અસર તેમના વિચારો અને દેખાવ પર પડે છે. આઈસક્રીમ, કાજુ કતરી, આલ્કોહોલ નજર સામે હોય તો પણ હવે એની સામે તેમનો પ્રતિભાવ બદલાઈ ગયો હોય છે.

અને એના કારણે જ હું 'પહેલાં' અને 'પછી'નાં ચિત્રો કે ફોટોગ્રાફ બતાવવામાં માનતી નથી. જાગૃતિ કેળવવાથી શું પરિવર્તન આવ્યું તે ફોટોગ્રાફથી બતાવી શકાતું નથી અને નરી આંખે દેખાતું નથી. એ માત્ર અનુભવી જ શકાય છે.

હવે, હું મારી ક્લાયન્ટ શબનમની 'ડાયેટ-ડાયરી'નો અમુક અંશ તમને જણાવું છું. એના પ્રોફાઈલને મારે કંઈ નામ આપવું હોય તો હું તેને 'લગ્ન પછી જ મેં મારી પોતાની જાતને ઓળખી' એમ આપી શકું. (નાની ઉંમરમાં વહેલાં લગ્ન અને લગ્નનાં બે વર્ષમાં ૮ કિલો વજન વધ્યું હતું.)

જુઓ,

હું માની જ શકતી નથી, લગભગ ત્રણ અઠવાડિયાં થયાં છે, અને મને મારામાં ઘણું પરિવર્તન દેખાય છે.

નજરે જોઈ શકાય તેવું પરિવર્તન *(ઇંચમાં) :*

છાતી *:* પહેલાં ૩૯.૮, હવે ૩૯.૩

નિતંબ *:* પહેલાં ૪૫.૫, હવે ૪૪.૪

પેટ *(ટમી) :* ખાસ્સું અંદર ગયું છે... એનું પહેલાનું માપ મને યાદ નથી... એટલે સરખામણી થઈ શકે તેમ નથી.

સમગ્રપણે, ફરી કહું છું કે હું બહુ જ ખુશ છું... શરીર ફૂલી જતું નથી, હજી ૩થી ૪ લિટર પાણી પીઉં છું *(*આટલું બધું પાણી પીવાથી શરીરના ખનિજ ઘટકો પણ બહાર નહીં નીકળી જાય*?* એની મને નવાઈ લાગતી હતી.*)*

મુખ્ય પરિવર્તન

મારી જાત ઉપર નિયંત્રણ રાખવાની સાદી સમજ વિકસી છે. હવે હું *'ના'* કહી શકું છું. અને મારા નિર્ણયથી ખુશ થાઉં છું, અને ખરેખર તો તે જ વસ્તુ ખાવાની મને ઈચ્છા પણ થતી નથી. હકીકતમાં તે પ્રત્યે રુચિ જ થતી નથી. માટે જે ખાવું હોય *(*એટલે કે તમે મને જે ખાવાનું સૂચવ્યું હોય*)* તે જ હું ખાઉં છું. ઘણી વાર તો એ મારા સ્વભાવ વિરુદ્ધ, ખરાબ લાગે તો પણ એમ જ કરું છું. રોજ રસોઈ જાતે જ કરું છું. રસોઈ માટેની સામગ્રી પણ જાતે જ ખરીદું છું. હું મારા ખોરાક માટે એટલી ચીવટ રાખું છું, કે જેના કારણે હું મારી જાત સમક્ષ બહાનાં ન કાઢી શકું કે 'જો તો, આજે તો મારી પાસે સમય જ નહોતો રહ્યો, અથવા રસોઈયો અમુક વસ્તુ લાવવાની ભૂલી ગયો એટલે મારે બીજું કંઈ ખાઈ લેવું પડયું.*'*

રોજેરોજનો મારો *'ડાયેટ'* હું અગાઉથી જ નક્કી કરી લઉં છું, એટલે હું શું ખાઉં છું કે શું પીઉં છું, તે બધું વિગતે જાણવાનો મને વધારે સમય મળે છે. ક્યારેક બહાર જમવા જવાનું હોય, ત્યારે પણ મારે જે અને જેટલું ખાવું હોય, તે પ્રત્યે સજાગ રહીને ઑર્ડર આપું છું – નહીં વધારે, નહીં ઓછું. વળી હરતા- ફરતા ફાકા નથી મારતી.

ઘણી વાર કોઈ પ્રસંગે આઈસક્રીમ વહેંચાયો હોય, કે ઘરમાં લાવ્યા હોય ત્યારે મારી સાથેના લોકો મને આગ્રહ કરીને થોડો આઈસક્રીમ ચાખવાનું કહેતા હોય છે. તે વખતે પણ હું ખોટું ખોટું ચાખી લેવાનો ઢોંગ કરુ છું, અને પછી કહું છું કે મને તે ભાવ્યો નથી. અને હકીકતમાં મને ભાવ્યો હોતો નથી. *(*એ સૌથી સારો ભાગ છે*)* એટલે મને મારી જાતમાં વધારે વિશ્વાસ છે કે જ્યારે બહાર ખાવાનું હોય ત્યારે હું તેની પાછળ પાગલ નથી થઈ જતી. હું મારા ભોજનના પ્લાન પ્રમાણે બને તેટલું તેની નજીક હોય તેવું ખાઈ લઉં છું. અને એ હું પ્રેમથી અને સંતોષથી ખાઉં છું. મારા માટે આ ઘણું મોટું પરિવર્તન છે.

બીજું, આપણે ફોન પર વાત કરી હતી તે મુજબ મારો ચયાપચયનો દર પણ વધ્યો લાગે છે. સવારના નાસ્તા *(*બ્રેકફાસ્ટ*)* પછી મારું પેટ ભરાઈ જાય છે *(*સરસ નાસ્તા માટે આભાર*)* લન્ચ

વખતે પણ મારું પેટ આરામથી ભરાઈ જાય છે. અને પછી ૨ કલાકમાં તો ફરી ભૂખ લાગે છે – બરાબર મારા ફળ અને દહીં (યોગર્ટ) ખાવાના સમયે.

ફળ ખાધા પછી ચીઝ સ્નેકથી મને સંતોષ થતો નથી. તે વખતે હું નારિયેળ પાણી કે કૉફી કે બીજું કંઈ પણ લઉં તો જ મારી ભૂખ સંતોષાય છે.

પણ એ પછી વ્યાયામ (વર્ક-આઉટ) કર્યા પછી તરત જ મને ભૂખ લાગતી નથી. અને રાત્રિભોજન (ડિનર) સમયે, જમતી વખતે મને ભૂખ લાગતી નથી હોતી. પણ હું જમી લઉં છું, કારણ કે હું જાણું છું કે મારે ખાવું જોઈએ.

એટલે મને લાગે છે કે મને ૪-૩૦થી ૫-૦૦ વાગ્યા સુધી વધારે ભૂખ લાગે છે અને. તે પછી સૂર્યાસ્ત સમય સુધીમાં મારી ભૂખ ઘટતી જાય છે, એ સારી નિશાની છે! ☺ તમે ખરેખર જાદુગર જેવા છો, બરાબર?

ઑલ રાઈટ, અહીં હું મારી ડાયરી સાથે મોકલાવું છું. અને મારો ઝિગ- ઝૅગ ડાયેટ એ પ્રમાણે ચાલુ રાખીશ.

આવતું અઠવાડિયું મને થોડું અઘરું પડશે...

મારા ડૅડ દુબઈથી આવે છે. ડૅડ અને મૉમ બે જ વ્યક્તિ જાણે છે કે હું તમારો 'ડાયેટ' કરી રહી છું, અને તે બંને તેથી ખૂબ ખુશ છે, અને મારા માટે ગૌરવ અનુભવે છે (મેં મારી મૉમને પણ તારી સાથે જોડાવાનું કહ્યું છે.) એ મંગળવારે આવે છે અને શુક્રવારે સાંજે પાછા જવાના છે. મેં તેમને જણાવી દીધું છે કે આપણે એક જ વખત બહાર જમવા જઈશું. એને હું મારા દર પંદર દિવસે કરવામાં આવતા 'ચીટ-મીલ' ('છૂટ') તરીકે ગણીશ (એ પણ તમે રજા આપો તો).

મારે સોમવારે કુટુંબના મિત્રો સાથે ડિનર લેવા જવાનું છે. મારે તે દિવસે સૂપ અને સ્ટર ફ્રાય લેવાના છે. એટલે મને લાગે છે કે સૂપ તો હું ઘરે જ બનાવીશ. અને ઘરે બનાવેલું શાક ત્યાં ધીમે ધીમે ખાઈ લઈશ, અને સલાડ ખાઈશ. આ જ મિત્રો સાથે હું ગયા બુધવારે ડિનર માટે ગઈ હતી અને મને પેટમાં દુ:ખે છે, એવું બહાનું કાઢયું હતું.

એટલે હવે હું આ 'ડાયેટ' ચાલુ રાખીશ કારણ કે તે મારા સ્વભાવમાં વણાઈ ગયો છે. રાત્રે હમણાંથી ખૂબ હળવી લાગું છું...

ફરી જલ્દી વાતો કરીશું.

સ્નેહ સાથે,
શબ્બો .

૬
બ્રિજને ઓળંગવું : જ્ઞાનનો ઉપયોગ

ઓકે તો ચાલો. હવે તમને બધું જ 'જ્ઞાન' સાંપડી ગયું છે, તેથી તેનો સાચો અને યોગ્ય ઉપયોગ કરવાનો સમય, તેને અમલમાં મૂકવાનો સમય પાકી ગયો છે. આપણે તેનો ઉપયોગ ન કરીએ તો 'આહાર' અને 'વ્યાયામ' વિશેની માહિતી આપતું આ પુસ્તક માહિતી આપવા પૂરતું જ મર્યાદિત થઈ જશે. જે રીતે બિનફળાઉ વૃક્ષ પરથી ફળ મળતાં નથી, તે જ રીતે માત્ર માહિતીના ખજાનાથી શરીર તંદુરસ્ત, સ્વસ્થ રહીને માનસિક શાંતિ મેળવી શકતું નથી.

યોગ્ય આહાર લેવો જોઈએ અને નિયમિત કસરત કરવી જોઈએ એવી કોરી વાતો કરવાથી ક્યારેય કોઈને ફાયદો થતો નથી. હમણાં થોડા સમય પહેલાં મુંબઈમાં CST, તાજ, ઑબેરોય, લીઑપોલ્ડ અને નરીમાન હાઉસ પર આતંકવાદીઓ ત્રાટક્યા તે પછી મુંબઈની પ્રજાએ ત્યાંના રાજકારણીઓને સાફ-સાફ શબ્દોમાં કહ્યું હતું કે 'માત્ર વાતો કર્યા કરવાથી કંઈ નહીં વળે.' અને તેમ છતાં આપણા દેશે તે આતંકવાદીઓ પ્રત્યે કૂણી લાગણી બતાવી છે, તે આશ્ચર્યજનક બાબત છે. એ લોકોએ તો આપણી પર હુમલો કરીને તેમની ધમકીભરી શૈલીમાં કહી બતાવ્યું કે 'જુઓ, અમે અમારું અસ્તિત્વ ધરાવીએ છીએ, અને અમારી ઈચ્છા પડે ત્યારે તમારા પર ત્રાટકીને તમને રગદોળી શકીએ છીએ.'

આપણા શરીર સાથે પણ આપણો આ જ વ્યવહાર નથી? ડાયેટિંગ અને ઍક્સરસાઈઝની બસ વાતો, વાતો ને વાતો.... યક્-યક્-યક્ (લદાખના સોવિનિયર ટી-શર્ટ પર હોય છે તે) કર્યા સિવાય બીજું કંઈ કરતા નથી, અને તેથી આપણું જઠર તેનું નિશાન બને એમાં કંઈ નવાઈ નથી. અને સાથેસાથે મુંબઈના લોકો પૂર્વવત્ જીવન ગાળવાનો સ્પિરિટ ધરાવે છે તેવો સ્પિરિટ આપણું જઠર પણ ધરાવે, અને તેનાં બધાં કાર્યો આપણા માટે સારી રીતે કર્યા કરે એવી આશા રાખીએ છીએ. 'ચલતા હૈ' એ બીજમંત્ર રાખીને, મારા પ્યારા જઠર, તું તારું કામ સારી રીતે કર્યા કર. વિહાર લોકલમાં જેમ ભીડ ઊભરાતી જાય તેમ અમે તારા પેટમાં ઠાંસી ઠાંસીને ખોરાક નાંખ્યા કરીએ છીએ, તેથી શું ફરક પડવાનો છે?

આપણે રાજકારણીઓને જે રીતે ધિક્કારીએ છીએ તે રીતે આપણે પાચનક્રિયા સાથે વર્તી શકીશું? શરીર સાથે આપણે દરેક પ્રકારની છૂટ લઈએ છીએ. આપણું પેટ આપણી સામે બંડ પોકારે તેવી પરિસ્થિતિ આવતી અટકાવીએ. એ માટે યોગ્ય દિશામાં કામ કરીએ. મુંબઈમાં નીકળેલા શાંતિ-સરઘસમાં બૅનરો પર લખવામાં આવ્યું હતું : 'અમે આતંકવાદીઓની વિરુદ્ધ છીએ, પાકિસ્તાનીઓની વિરુદ્ધ નથી.' આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે જે કરીએ તે ખોટું કે

અયોગ્ય ન થાય. આતંકવાદ અટકાવવો હોય તો બધાં લોકોને માટે અનાજ, કેળવણી અને શૌચાલયની વ્યવસ્થા મળે, એ પાયાની જરૂરિયાત છે. (શાહરુખ ખાને એક વખત કહ્યું હતું કે જો મને એક દિવસ માટે વડાપ્રધાન બનાવવામાં આવે, તો હું પહેલું કામ બધી જ જગ્યાએ શૌચાલયો બાંધીશ. જેથી ગરીબો તેમ જ મહિલાઓને રોજ ક્ષોભજનક પરિસ્થિતિનો સામનો ન કરવો પડે.)

એટલે, સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલી અપનાવવા માટેનાં મુખ્ય પગલાં કયાં કયાં છે? અહીં હું તમને તે બતાવું છું.

પગથિયું ૧

સૂર્યોદય પહેલાં ઊઠો

આદર્શ સ્થિતિ : સૂર્યોદય કરતાં સહેજ વહેલા ઊઠવાથી પરોઢ ઊગવાના સમયની પરમ શાંતિનો અનુભવ થાય છે એટલા માટે જ એને 'જાગ્રત અવસ્થા' કહેવામાં આવે છે. માત્ર હિલસ્ટેશન પર જાઓ, ત્યારે જ આ રીતે વહેલા ન ઊઠો, દરેક દિવસનું પ્રભાત નવી આશા અને નવી શક્તિ લઈને આવે છે, અને તેનો જીવનપર્યન્ત અનુભવ કરો. પ્રભાતના સમયે સૂર્યનાં કિરણોમાંથી વિટામિન 'ડી' મળે છે. જેના કારણે હાડકાં મજબૂત બને છે. 'આ મારો આગવો સમય છે' એમ જાત સાથે રહેવાથી મન શાંત રહે છે, શરીરમાંથી તમસ દૂર થાય છે. રાત્રિની સુસ્તી ઊડી જાય છે, અને મન પ્રફુલ્લિત બને છે.

વાસ્તવિકતા : સૂર્યોદય પહેલાં ઊઠી શકાય તો ઉત્તમ; પણ જો તે શક્ય ન હોય તો, તમારી ઊઠવાની આદત કરતાં ૧ કલાક વહેલા ઊઠો. જો બપોર પછી ઊઠતા હો, તો તેના બે કલાક પહેલાં ઊઠો. માત્ર અડધો કલાક વહેલા ઊઠવાથી પણ કસરત કરવાનો જરૂરી સમય મળી રહે છે.

પગથિયું ૨

ઊઠ્યા પછી ૧૦ મિનિટમાં કંઈક પૌષ્ટિક ખોરાક ખાઈ લો.

આદર્શસ્થિતિ : ઊઠ્યા પછી ૧૦ મિનિટમાં ભોજન-૧ ખાઈ લો. ચા, કૉફી કે સિગારેટથી દિવસની શરૂઆત ન કરો. તમે સવારે બીજું વધારે ન ખાઈ શકો તો ફળથી શરૂઆત કરો. કોઈ પણ ફળ ખાઈ શકાય. પણ ફળ તાજા હોવા જોઈએ, ફ્રોઝન નહીં. તેની ઉપર મીઠું, ખાંડ, ચાટ મસાલો વગેરે ન ભભરાવો, અને લીંબુ પણ ન નીચોવો.

વાસ્તવિકતા : ૧૦ મિનિટ અઘરી પડે છે? ઓકે, જાગ્યા પછી ૩૦ મિનિટમાં ખાઓ. પણ એટલું ધ્યાન રાખો કે ખાતી વખતે, અખબાર ન વાંચો, બ્લૅક-બેરી ચૅક ન કરો, ફોન પર સલાહ-સૂચન ન આપો વગેરે. જો તમે સવારે, ઊઠતાંની સાથે કસરત કરતાં હો, તો કસરત પહેલાં એક ફળ ખાઈ લો. પણ મહેરબાની કરીને પથારીમાં સૂતાં-સૂતાં ન ખાશો. ઊઠીને થોડીક વાર આમ-તેમ આંટા મારીને પછી કંઈક ખાઓ.

પગથિયું ૩

ભોજન-૧ વખતે એક કલાકની અંદર ઘરનો બનાવેલો સારો નાસ્તો કરો :

આદર્શ સ્થિતિ : સવારે પૌષ્ટિક તાજો બનાવેલો ગરમ નાસ્તો, ભોજન-૨ તરીકે એકદમ યોગ્ય છે. ઈડલી, ઢોંસા, ઉત્તપા, ઉપમા, તવા પરાઠા, રાબ (પોરીજ), ઈંડાની લગભગ બધી જ વાનગી (ઑમલેટ, સ્ક્રેમ્બલ્ડ, બોઈલ્ડ, પોક્ડ) સારા વિકલ્પ છે. રાત્રિભોજન (ડિનર) કરતાં સવારનો નાસ્તો કુટુંબના સભ્યોએ સાથે લેવો જોઈએ. વહેલા ખાવાથી ચયાપચયનો દર તો સુધરે

છે, વધતી-ઉંમર દેખાતી અટકાવે છે, અને વારંવાર લાગતી ભૂખને અટકાવે છે.

વાસ્તવિકતા : કુટુંબના સભ્યોએ સાથે નાસ્તો કરવો એ સૂરજ બર્જાત્યાના મૂવી જેવું દેખાય છે. OK તમારી પાસે સવારે ગરમ નાસ્તો કરવાનો સમય નથી કે એટલી સગવડ નથી. તો એનો બીજો પણ ઉપાય છે. નજીક આવેલા 'હેલ્થ સ્ટોર'માંથી ઑર્ગેનિક મૂસેલી ખરીદી લો અથવા માલ્ટ વગરની અને ખાંડ ઉમેરી ન હોય તેવા સિરિયલ ખરીદો. એમાં થોડું દૂધ અથવા દહીં નાંખીને ખાઈ શકો છો. જો તમે ઑફિસે પહોંચ્યા પછી જ નાસ્તો કરતા હો તો ઓછો તળેલો નાસ્તો કરો. સહેલાઈથી રસ્તામાંથી મળી જાય તેવા સમોસા, ભાજી વગેરે લેવાના બદલે ઘરે બનાવેલી સેન્ડવીચ કે રોલ તમારી સાથે ઑફિસે લઈ જાઓ.

નોંધ :

- મલ્ટી વિટામિન કે વિટામિન-બીના સપ્લિમેન્ટ્સ આ સમયે લઈ લેવા જોઈએ.
- જે દિવસે તમારે મોડું થયું હોય, ત્યારે ભોજન-૧ છોડી દેવું પણ ઘરેથી બહાર નીકળતા પહેલાં, ભોજન-૨ ચોક્કસ લેવું.

પગથિયું ૪

ભોજન-૨ પછી દર ૨ કલાકે ખાઓ.

આદર્શ સ્થિતિ : ઘરથી બહાર કેટલા કલાક રહો છે તેની ગણતરી કરી લો. તેને બેથી ભાગી કાઢો અને એટલું 'ભોજન' તમારી સાથે રાખો. એટલે કે, તમે સવારે ૮-૩૦ વાગ્યે ઘરેથી નીકળતા હો અને સાંજે ૭-૦૦ વાગ્યે ઘરે પાછા ફરતા હો તો, તમે સાડા દસ કલાક ઘરની બહાર રહો છો. એટલા વખતમાં તમારે ૫- ૬ વખત ખાવું જોઈએ.

સામાન્ય રીતે આપણો બપોરના ભોજનનો સમય ૧-૩૦ થી ૨-૦૦ સુધીનો હોય છે. પણ ૧૧-૦૦ વાગ્યાની આસપાસ જમવાથી વધારેમાં વધારે ચરબી ઓગળે છે. જો તમે બપોરે જમવા માટે ઘરે જઈ શકતા હો તો ઘરે જઈને જમો અને જો તેમ ન કરી શકો તો એક જગ્યા બેસીને શાંતિથી જમો. ઊભાં-ઊભાં, ચાલતાં- ચાલતાં કે ડ્રાઈવિંગ કરતા ન જમો.

વાસ્તવિકતા : તમે બાર કલાક ઘરની બહાર છો, તો તેને બે વડે ભાગો તો ૬ ભોજન થાય! તમે એટલું બધું તમારી સાથે ન લઈ જઈ શકો! નથી તમે એટલા મોટા સુપર-સ્ટાર કે તમારી આગળ-પાછળ છોકરાઓ ફર્યા કરતા હોય. અથવા તે વ્યવસ્થા જાળવવા માટેનો સ્ટાફ હોય! તમારાં બધાં જ ભોજન એટલાં ગૂંચવડાભર્યાં ન બનાવો. તમારામાંના મોટા ભાગના લોકો બપોરનું ભોજન કામના સ્થળે લાવતા હોય છે. બપોરે ૧૧ વાગ્યે ભોજન-૩ તરીકે તેને જમી લો અને હવે બાકીના ભોજન માટે હું કેટલાક સૂચન આપું છું, જેને તમે ઑફિસના ડ્રોઅરમાં રાખી શકો. કેટલુંક તમારા ઑફિસ-બોયને સહેલાઈથી સૂચના આપીને મંગાવી શકો. પૌંઆ, ઉપમા અને શાક જેવા નાસ્તા તમે ઘરેથી બનાવીને લાવી શકો.

૧. નારિયેળ પાણી અને તેમાં રહેલી મલાઈ ખાઓ.

૨. ખાંડ અને મીઠું નાખ્યા વગરની લસ્સી – તેમાં તમે ધાણા-પાઉડર, જીરું- પાઉડર અને મરી-પાઉડર નાંખી શકો.

૩. શીંગ અને ચણા – તમે ઑફિસના ડ્રોઅરમાં સહેલાઈથી ડબ્બામાં ભરીને રાખી શકો. માત્ર એટલું ધ્યાન રાખો કે તમારા સહકાર્યકર્તાઓને ખબર ન પડે કે તમે ક્યાં તે રાખ્યા છે. નહીં તો

તમારા કરતાં પહેલાં તે લોકો તેનો ઉપયોગ કરશે. અથવા શીંગદાણા વેચતા ફેરિયાને કહી રાખો કે રોજ તમને પાંચ રૂપિયાની શીંગ આપતો જાય. શીંગદાણાં શેકેલા જ હોય – મસાલાવાળા કે તળેલા ન હોય. એ ખાસ યાદ રાખો.

૪. ચીઝ : ચીઝ સ્લાઈસ અથવા ચીઝ ક્યુબ્સના પૅકેટ ખરીદો (બને ત્યાં સુધી 'ગાયનું ચીઝ' વાપરો). ચીઝ ફ્રીઝમાં રાખવાની જરૂર નથી. પણ તેને બીજા સહકાર્યકર્તાઓની નજરથી બચાવી રાખો. ચીઝ ખાવાથી ચહેરા પર ચમક આવે છે.

૫. દહીં અથવા યોગર્ટ : બજારમાં દહીં તેમ જ વિવિધ પ્રકારના યોગર્ટ નાના- મોટા પૅકિંગમાં મળે છે. તમને અનુકૂળ હોય તેવાં પૅકેટ ખરીદી શકો છે. દહીં ખાવાથી પાચનશક્તિની તકલીફો દૂર થાય છે.

૬. દૂધ અથવા સોયમિલ્ક : દૂધ નિયમિત પીવાથી પ્રોટીન અને ચરબી મળે છે. અત્યારે એક વાર પી શકાય તેટલી માત્રામાં વિવિધ 'ફ્લેવર'ના દૂધ મળે છે, અને હવે તો સોયમિલ્ક પણ મળે છે, તે પી શકો.

૭. ગાજર અને કાકડી : ગાજર અને કાકડી સાથે લઈ જવા માટે સહેલાં પડે છે; કારણ કે ટામેટાની જેમ તે ફસકી પડતાં નથી અને યાદ રાખો, તેને છોલશો નહીં, કે કાપશો નહીં, આખેઆખા ખાઈને તેમાં રહેલા પોષક ઘટકો વધારેમાં વધારે મેળવો અને ખાવાનો આનંદ માણો.

૮. બાફેલાં ઈંડાં અથવા ઑમલેટ : નજીકમાંથી મેળવી લો (લગભગ ઑફિસોની આજુબાજુ વેચાતાં હોય છે) અથવા ઑફિસની પેન્ટ્રીમાં પણ બનાવી શકાય અથવા તમે બાફેલાં ઈંડાં (છાલ સાથે) ઘરેથી લાવી શકો. જોકે એની દુર્ગંધ આવે છે.

૯. પ્રોટીન બાર : સ્વાદિષ્ટ હોય છે. રાખવા માટે તેમ જ સાથે લઈ જવા માટે સહેલાં છે. (સિરિયલ બાર ન સમજશો, કારણ કે તેમાં કાર્બ્સ વધારે હોય છે.) લગભગ દરેક જીમ, સ્પોર્ટ્સ અને હેલ્થ ફૂડ સ્ટોરમાં તે મળે છે.

૧૦. ખાણીપીણીની સ્થાનિક દુકાનોમાંથી અથવા પેન્ટ્રીમાંથી પૌંઆ, ઈડલી, ઉપમા, ઢોંસા, પરાઠા કે ગ્રીલ્ડ સૅન્ડવિચ લો. તમે જેટલું લીધું હોય તેનાથી અડધું જ ખાઓ, બાકીનું અડધું તમારા સહકાર્યકર્તાને આપો અને તેનો સદ્ભાવ પામો.

૧૧. ફણગાવેલા કઠોળ : ઑફિસમાં 'સ્પ્રાઉટમેકર' રાખો. દર બે દિવસે એમાં કઠોળ મૂકો (મગ, મઠ વગેરે) અને તેમાંથી એક મુઠ્ઠી જેટલાં સ્પ્રાઉટ્સ રોજ ખાઓ. અને ગોષ્ઠિ કરવાની એક નવી જગ્યા બનાવો. ચા-કૉફીના મશીનથી દૂર રહો.

૧૨. સિરિયલ : સિરિયલ એક મુઠ્ઠી જેટલાં જ ખવાય, તે યાદ રાખો. ખાંડ વગરનાં સિરિયલ ખરીદો. એમાં રહેલા ઘટકો તપાસીને ખરીદો.

૧૩. ઘઉંના લોટના ટોસ્ટ સાથે પી-નટ બટર અથવા ઘરે તારવેલું સફેદ માખણ, ચીઝ, ટોફુ સ્પ્રેડ.

નોંધ :

- જમતી વખતે પલાંઠી વાળીને બેસવાનો પ્રયત્ન કરો. ખુરશી પર પણ પલાંઠી વાળીને બેસો. તમે પલાંઠી વાળી ન શકતા હો તો બંને પગ ઊંચકી એક પગે પલાંઠી વાળો. (એના કારણે લોહીનું પરિભ્રમણ જઠર તરફ થશે.)
- ફૅટી ઍસિડ સપ્લિમેન્ટ્સ (ફ્લેક સીડ્સ અથવા ઓમેગા-૩) લેવા માટે બપોરના ભોજનનો

(લન્ચનો) સમય વધારે યોગ્ય છે; કારણ કે ઈન્સ્યુલીન બનાવવામાં તે મદદ કરે છે.

- ચા-કૉફી પીતાં પહેલાં થોડુંક ખાઈ લો. (એટલા માટે વચલા સમયના ભોજન વખતે ચા-કૉફી લો અને તે પણ માત્ર બે જ વાર પીઓ, તેનાથી વધારે નહીં.)
- તમારા ક્લાયન્ટને અથવા તમને કામ અંગે મળવા આવતી વ્યાવસાયિક વ્યક્તિઓને ચા-કૉફી અને બિસ્કિટ આપવાના બદલે ઉપર જણાવેલા વિકલ્પોમાંથી કંઈક પસંદ કરીને આપો, જેથી તમને બંનેને પૌષ્ટિક ખોરાક મળશે.
- તમારે 'લન્ચ-મિટિંગ'માં હાજરી આપવાની હોય તો સવારે ૧૧ વાગ્યે ઉપર જણાવેલા વિકલ્પોમાંથી એક વિકલ્પ પસંદ કરીને તે ખાઈ લો અને ત્યારપછી રેસ્ટૉરન્ટમાં ગયા પછી તમારી પ્લેટમાં જે પીરસાય તેમાંથી અર્ધું જ લો અને જમો અને તે વખતે યાદ રાખો કે હવે પછીનું ભોજન બે કલાક પછી લેવાનું છે.
- ઑફિસેથી ઘરે જતાં પહેલાં પેટ ભરાય તેવું ભારે ભોજન લેવાનું પસંદ કરો. (ઑફિસમાં તમે આખો દિવસ કામ કર્યા પછી સખત થાકી ગયા હો, માટે તે સમયે તમારે સૌથી વધારે શક્તિ મેળવવાની જરૂર હોય છે.)
- તમારે કામ પછી સીધા જ કસરત (વર્ક-આઉટ) માટે જવાનું હોય તો વિકલ્પ ૯થી ૧૨ પૈકી તમને જે અનુકૂળ આવે તે ખાઈ લો. જે દિવસે તમારે ભારે અથવા તણાવયુક્ત કામ કરવાનું હોય ત્યારે તમે સિરિયલ, પૌંઆ, ઉપમા જેવા કાર્બ્સથી ભરપૂર ખોરાકનો વિકલ્પ પસંદ કરો.
- ઉપર બતાવેલા વચગાળાના ભોજનનો મુખ્ય હેતુ તમને પ્રોટીન અને ચરબીયુક્ત ઓછા GI કાર્બ્સવાળો ખોરાક આપવાનો છે. તમે જો ઓછા પ્રવૃત્ત હો તો શીંગ, ચણા અને ચીઝ જેવો પ્રોટીન અને ચરબીવાળો ખોરાક લો. (ખરેખર તો શૂન્ય કાર્બ્સ વાળો કોઈ ખોરાક હોતો જ નથી, પણ આ ખોરાકમાંથી તમને થોડા પ્રમાણમાં કાર્બ્સ, પ્રોટીન અને ચરબી મળી રહેશે, બ્લડ શુગર સપ્રમાણ રાખશે અને પૂરતા પ્રમાણમાં શક્તિ મળશે.)

પગથિયું ૫

સૂર્યાસ્ત થયા પછીના બે કલાકમાં રાત્રે જમી લો.

આદર્શ સ્થિતિ : જો સૂર્યાસ્ત સાંજે છ વાગ્યે થતો હોય, તો મોડામાં મોડા ૮-૦૦ વાગ્યા પહેલાં જમી લો. હવે તમે બરાબર સમજી શક્યા છો કે જ્યારે પાચનશક્તિ ઓછી હોય તે સમયે ડિનર લેવાથી ભારે ખોરાક પેટમાં જાય એટલે ચોક્કસ મેદસ્વી બની જવાય. (અને ઑફિસમાં, બિલ્ડિંગમાં, કૉલેજમાં દરેક જગ્યાએ 'જાડિયા' તરીકે તમે ઓળખાવા લાગો.)

વાસ્તવિકતા : ઓકે, તમારામાંના ઘણા લોકો રાત્રે ૮થી ૯ સુધીમાં ઘરે પહોંચી શકતા નથી. કાં તો તે લોકો ઑફિસમાં જ હોય, કાં તો કોઈના સાથે ઘરે જવા માટે રાહ જોતા હોય, કાં તો ઘર સુધી પહોંચવા માટે રસ્તામાં હોય. હવે 'રાત્રિભોજન' કેવી રીતે કરવું તે માટે તમે નવો વિચાર કરી લો. સાંજે ૬થી ૭ વાગ્યે તમે પૌષ્ટિક ભોજન કરી લો, અને એ પછી રાત્રે રેગ્યુલર 'રાત્રિભોજન' (ડિનર) વખતે 'ટોકન' પૂરતું જમી લો – અને તે પણ રાત્રે નવથી મોડા તો નહીં જ. આ વહેલું ભોજન તમે ઑફિસેથી નીકળતાં પહેલાં, કારમાં અથવા જો તમે ગૃહિણી હો તો ઘરે પહોંચીને રસોઈ બનાવવાની શરૂ કરો તે પહેલાં કરી લો. એમ કરવાથી રાત્રિભોજનના સમય સુધી તમે ભૂખ માટે વલખાં નહીં મારો અને પાચનશક્તિ ઓછી હોય તે સમયે વધારે પડતું જમવાનું રોકી શકશો.

વહેલું રાત્રિભોજન કરવા માટે અથવા ૬થી ૭ વાગ્યાનું ભોજન કરવા માટે કેટલીક પસંદગી (બીજી કેટલીક પસંદગી અથવા વિકલ્પ મેં ઉપર બતાવ્યાં છે) :

- રોટી રોલ : જે લોકોને ઘર સુધી આવતાં રસ્તામાં જમી લેવું છે, તેમના માટે શ્રેષ્ઠ છે. ઘઉંની રોટલીમાં તમને ગમતાં શાક, પનીર, ટોફુ, ચિકન, માછલી, ઑમલેટ, તમને જે ગમે તે ભરીને તેનો રોલ બનાવીને ખાઈ શકો. એના માટે ઘરેથી સામગ્રી લાવીને ઑફિસમાં ફ્રીજમાં રાખવી પડશે.
- ગ્રીલ્ડ સૅન્ડવિચ : હંમેશાં ઘઉંની બ્રેડની મંગાવો. માખણના બદલે ચીઝ લગાવો અને બીજા સાથે વહેંચીને ખાઓ. કારણ કે રેસ્ટૉરન્ટમાં મળતી સૅન્ડવિચ ઍક્સ્ટ્રા લાર્જ – વધારે મોટી હોય છે.
- જેમને જમવાનો સમય મળતો નથી એવા ‘સુપર-ડુપર’ લોકોએ ‘મીલ રીપ્લેસમેન્ટ પાઉડર’ ખાવો જોઈએ, જેમાં ૨૦ ગ્રામ પ્રોટીન રહેલું હોય છે. પાણી અથવા દૂધમાં આ પાઉડર ઓગાળીને પીઓ.
- દહીં સાથે (સ્પ્રાઉટ્સ) ફણગાવેલા કઠોળ : વધારે પથ્યકારક, પોષક અને ખાવામાં સહેલાં છે. ઘરેથી નીકળતા પહેલાં કે કામ પરથી ઘરે આવતા પહેલાં ખાઈ લો.
- મુસેલી : દૂધ, દહીં અથવા રાગી, જવ કે મિશ્ર અનાજ સાથે ભેળવીને ખાઓ. ખાસ કરીને માનસિક થાક લાગ્યો હોય તેને માટે, બાળકો માટે અથવા પુખ્ત વયના લોકો, જે મોડી સાંજે કસરત કરતા હોય તેને માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે.
- પનીર અને મિક્સ શાકવાળી બ્રાઉન રાઈસની ખીચડી – પૂરતા પ્રમાણમાં ખાઈ શકો.
- એક વાટકી દાળ.
- બિનશાકાહારીઓ, તમે આ સમયે ચિકન અથવા માછલી(ફિશ) ખાઈ શકો છો.

નોંધ :

- તમે માનસિક રીતે અશાંત હો ત્યારે કે પૂરઝડપે ગાડી ચલાવતા હો ત્યારે કંઈક ભાવતું (કમ્ફર્ટ ફૂડ) ખાઈ લેવાની ઈચ્છા થતી હોય તો તમારે આ પગલાંની અવગણના ન કરવી જોઈએ.
- તમે જ્યારે આ પૉલિસી અપનાવશો ત્યારે તમને નવા નવા વિકલ્પો સૂઝતા રહેશે. પણ આ ‘ભોજન’ના મુખ્ય નિયમ પ્રમાણે ઓછા GIવાળા કાર્બ્સ અને પ્રોટીન હોય તેવો ખોરાક લેવાનો રહેશે. મારા ક્લાયન્ટ આ ‘ભોજન’ના પ્લાનને કેટલો જાળવી શકે છે તેના ઉપર મારી સફળતાનો આધાર છે.
- માઠા સમાચાર : આ ‘ભોજન’ એટલે મોટામાં મોટી કસોટી.
- સારા સમાચાર : તમે જો તેને સાચી અને યોગ્ય સમજથી લેશો, તો ૯૯% તમે સાચા માર્ગ પર ચાલી રહ્યા છો.
- મોડેથી વધારે પડતું જમવાના બદલે આ પૉલિસી અપનાવવી વધારે શ્રેષ્ઠ છે. તમે જો સાંજે ડ્રિન્કસ લેવાના હો કે મોડી રાત્રે ડિનર લેવાના હો કે તમારા ક્લાયન્ટને મનોરંજન માટે ડિનર આપવાના હો, તો તે સમયે આ ‘ભોજન’ ચૂકશો નહીં.
- જો તમે ડિનર વહેલું લેવાના હો, અને તે પછી કંઈ જ ન ખાવાના હો (એટલે કે ‘ટોકન ડિનર’ પણ ન લેવાના હો) તો માત્ર બે ચીજ ધ્યાનમાં રાખજો. તમારા ભોજનમાં ઓછા GIવાળા કાર્બ્સ, ચરબી અને પ્રોટીનનું સંમિશ્રણ લેવું જરૂરી છે.

ટોકન ડિનર (ખાવા ખાતર થોડું ખાવું) :

- તાજાં શાકભાજી સમારીને તેમાંથી અવનવા સલાડ (મહેરબાની કરીને તેમાં ડ્રેસિંગ કે સૉસ ન

ઉમેરવાં)

- દાળ અને શાક
- તમને ગમતાં સાંતળેલાં શાકભાજી (સ્ટર ફ્રાય)
- સૂપ (મિક્સીમાં નાખ્યા વગર બનાવવો)
- ગ્રીલ્ડ વેજિટેબલ્સ

નોંધ :

- આ સમયે કાર્બ્સ ન લો, ખાસ કરીને નુડલ્સ, પાસ્તા, પૉલિશ કરેલા ચોખા, બિસ્કિટ, પેનકેક્સ, ક્રૅપ્સ (મેંદાના પુડલા) જેવા વધારે GI ધરાવતા કાર્બ્સ તો ન જ લો.

પગથિયું ૬

રોજ નિયત સમયે સૂઈ જાઓ.

આદર્શ સ્થિતિ : રોજ એક નક્કી કરેલા સમયે સૂઈ જાઓ. હંમેશાં રાત્રે બાર પહેલાં સૂઈ જાઓ. તમારું છેલ્લું ભોજન ૮થી ૮.૩૦ વાગ્યે લીધા પછી રાત્રે ૧૦- ૩૦ વાગ્યે સૂઈ જાઓ તો આદર્શ ઉદાહરણ પૂરું પાડી શકો. રોજ જ એક નિયત સમયે તમે સૂઈ જઈ શકો, તો તમે તમારી જાતને આપેલી શ્રેષ્ઠ ભેટ છે. રાત્રે એક જ સમયે સૂઈ જનારા લોકો સવારે એક જ સમયે ઊઠી શકતા હોય છે, એમાં કોઈએ કંઈ કહેવા જેવું છે ખરું? બાળક જેવી સુંદર કોમળ ત્વચાની તમને ઈર્ષ્યા થાય ખરી? એક જ સમયે સૂઈ જવાનું જેના નસીબમાં છે, તે જ ઈર્ષ્યાનું કારણ બની ગયું છે. કેટલાક સુંદર ચહેરા પાછળનું આ એક સાચવીને રાખેલું નિર્દોષ રહસ્ય છે. મારી સાથે કામ કર્યું હોય તેવી ફિલ્મ ઈન્ડસ્ટ્રીની કેટલીક મહિલાઓ આ નિયમને શિસ્તબદ્ધ રીતે પાળે છે. આપણે માનીએ કે તે બધાં રોજ રાત્રે પાર્ટીઓમાં જતાં હશે. પણ હકીકતમાં તે લોકો રાત્રે વહેલાં સૂઈ ગયાં હોય છે.

વાસ્તવિક બનીએ : રોજ એક જ સમયે સૂઈ જવાનું? હું કાંઈ નાઝી હોય તેવી લાગું છું? તમને એક કલાકની છૂટ તમારા પોતાના માટે આપીએ તો? તો તમે રોજ રાત્રે ૧૦-૩૦થી ૧૧-૩૦ની વચ્ચે સૂઈ જાઓ. ઓછામાં ઓછું અઠવાડિયાના પાંચ દિવસ – સોમથી શુક્ર તો ખરું જ. શનિ-રવિ માટે રજા રાખો પણ બાકીના દિવસોમાં તમારો સૂવાનો સમય બરાબર સાચવીને, તમારી ત્વચા જાળવો અને યુવાન દેખાઓ.

તમને પાછાં પાડતી ૧૦ બાબતો

૧. અનુભવથી શીખી શકાય છે તે ન સ્વીકારવું.
૨. ચરબી ઓગાળવા માટે ખરેખર કોઈ 'જાદુઈ અને ઝડપી' ઉપાય છે, તેમ માનવું.
૩. તમારી જાતની યોગ્ય સંભાળ ન રાખવી. બીજા લોકો તમારી સંભાળ રાખશે, એમ પરાવલંબી રહેવું.
૪. તમારી જાતના દોષો જોયા કરવા.
૫. એક જ સમયે વધારે પડતું ખાવું.
૬. લાંબા અંતરે ખાવું.
૭. 'બીયર પીને ઝૂમવા માટે' રજા લેવી.

૮. પહેલા અઠવાડિયાથી જ પરિણામની આશા રાખવી.
૯. ગમે તે થાય, પણ ભાવે તે વધારે ખાઈ લેવું.
૧૦. વજન કેટલું છે તે પર ધ્યાન રાખવા કરતાં બીજી ઘણી વસ્તુઓ યાદ રાખવા જેવી છે, એમ માનવું.

તંદુરસ્ત (ફિટ) રહેવાના માર્ગમાં તમને આગળ લઈ જાય તેવા ૧૦ મુદ્દાઓ :

૧. અઠવાડિયામાં એક વખત તમારા માટે રસોઈ બનાવો. જો તમને રસોઈ કરતાં આવડતું ન હોય, તો રસોઈ કરતાં શીખી લો. સાવ સહેલાં દાળ- ભાત કરતાં શીખી જાઓ. એના કારણે તમે રસોડાના સંપર્કમાં રહેશો, અને તમારી જાત પ્રત્યે પ્રેમ અને ધીરજ વ્યક્ત કરી શકશો. (બહેનો, તમને ભાવતી ડિશ બનાવજો; તમારા પતિ, બાળકો કે પડોશીઓને ભાવતી ડિશ ન બનાવતાં.)
૨. મૌન રાખવાનો નિયમિત અભ્યાસ કરો. રોજ થોડી મિનિટ, એક કલાક કે પછી મહિનામાં એક દિવસ નક્કી કરીને મૌન પાળો. એમ ન કરી શકો તો છેવટે ૩-૪ વાક્યો તો ન જ બોલવાં તેમ નક્કી કરો. (જે વાક્યો પર તમારો કાબૂ હોતો નથી તેવા વાક્યો.) પણ તે પ્રમાણે નક્કી કરી તેને પાળો. જીભને ખબર પડવી જોઈએ કે તે તમારા તાબામાં છે. આપણે ખાઈએ છીએ તેના પર કાબૂ લાવવા માટેનું જીભ એક અંગ છે અને તેને પણ ખબર પડવી જોઈએ કે 'બૉસ' કોણ છે!
૩. મહિનામાં એક વાર મીઠા વગરનો ખોરાક લો. આપણે નક્કી કરેલા ચાર સિદ્ધાંતોને અનુસરો, પણ એમાંથી એક દિવસ મીઠા વગરનું ખાઓ. (પાર્ટી હોય એનો આગલો દિવસ નક્કી કરો, તો સારું પરિણામ ચોક્કસ મળશે.)
૪. તમારી આદત કરતાં થોડા વહેલા ઊઠો અને થોડા વહેલા સૂઈ જાઓ. શરૂઆત ૩૦ મિનિટથી કરવી.
૫. જમતી વખતે પલાંઠી વાળીને બેસવાનો પ્રયત્ન કરો.
૬. શૌચક્રિયા વખતે ઊભડક બેસો.
૭. કોઈ પણ એક શૉખ કેળવો. ક્રિકેટ, સિતાર, પેઈન્ટિંગ, ઍક્ટિંગ, ડાન્સિંગ કે રીડિંગ (ચિત્રકામ, અભિનય, નૃત્ય કે વાંચન) વગેરે. મહિનામાં એક દિવસ પણ તમારા શોખની પ્રવૃત્તિ કરશો, તો તે જીવનનું ભાથું બની રહેશે.
૮. રજાઓ લઈને હિમાલય ખૂંદવા નીકળી પડો. પર્યટકો જતા હોય તે રસ્તે ન જાઓ. નવા નવા લોકોને મળો. જ્યાં ઓછા લોકો જતા હોય તેવા ઘાસનાં મેદાનો, પર્વતો અને ઝરણાં પાસે જાઓ.
૯. દર વર્ષે કંઈક નવું શીખવાની ધગશ રાખો. અંદરથી યુવાન રહો અને તો તમારા શરીર પર તમારી યુવાની દેખાશે. યુવાન રહેવું એ એક માનસિક અવસ્થા છે, જેમાં તમે જિજ્ઞાસુ પણ રહી શકો છો અને મૂર્ખ પણ રહી શકો છો – ઘણી વાર કોઈને આપણે મૂર્ખ લાગીએ તેવાં કામ થઈ જતાં હોય છે.
૧૦. તંદુરસ્ત અને સભર જીવન જીવવા માટેની તમારી આ મુસાફરીમાં તમારા કુટુંબીજનો અને મિત્રોનો સહકાર મેળવો.

શરૂઆત કરવાનો શ્રેષ્ઠ સમય : `આજ કરે સો અબ કર' – હમણાં જ શરૂ કરો.

'હમણાં' અથવા 'અત્યારે' એટલે તેમાં વર્તમાનનો પ્રભાવ ઘણો છે. વર્તમાનના પ્રભાવ વિશે હજારો પુસ્તકો લખાયાં છે. ઘણા આધ્યાત્મિક ગુરુઓ વર્તમાનમાં જીવવા પર ભાર મૂકે છે. ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય ચિંતા, દુ:ખ, નિષ્ફળતાઓથી ભરેલાં છે, જ્યારે વર્તમાનમાં શાંતિ છે, આનંદ છે (એવું આપણને કહેવામાં આવે છે).

માટે, શરૂઆત કરવા માટે યોગ્ય સમયની રાહ જોવાનું બંધ કરો.

કોઈ પણ વસ્તુની શરૂઆત કરવા માટે કારણો કે બહાના ન શોધો. જેમ કે તમારા વણસી ગયેલા સંબંધોનો અંત આવશે ત્યારે, આ અઠવાડિયે કામનો ભાર ઓછો થશે ત્યારે, ટ્રાવેલિંગ બંધ થશે ત્યારે, પરીક્ષા પૂરી થશે ત્યારે શરૂ કરીશ. વગેરે વગેરે. માટે હમણાં જ શરૂ કરી દો. શરૂ કરવા માટે આ સમય જ યોગ્ય છે. હું તમને એક ડાહ્યા અને એક મૂર્ખ માણસની વાર્તા કહું. આ બંને વ્યક્તિઓ પાસે એક વાડકો હતો અને તે વાડકામાં વરસાદનું પાણી ભરવાનું તેમને કહેવામાં આવ્યું હતું. ડાહ્યા માણસે વાડકો બહાર અગાશીમાં રાખ્યો. જ્યારે જ્યારે થોડો વરસાદ પણ પડે તે વખતે તેમાં થોડાંક ટીપાં ભરાય, અને મૂર્ખ માણસ યોગ્ય સમયે એટલે કે વધારે વરસાદ પડશે, ત્યારે વરસાદની ધાર વાડકામાં ભરી લઈશ, અને વાડકો ભરાતાં વાર પણ નહીં લાગે એમ માનીને બેસી રહ્યો. ડાહ્યા માણસનો વાડકો તો થોડા સમયમાં ભરાઈ ગયો, જ્યારે મૂર્ખ માણસ હજી સુધી વરસાદની યોગ્ય સમયની રાહ જોતો બેઠો રહ્યો છે.

માટે તમે આ પુસ્તકમાંથી થોડું પણ સમજીને શરૂ કરી શકો તો હમણાં જ શરૂ કરો. તમે થોડાં થોડાં ટીપાં એમાંથી ભેગાં કરશો તો પણ થોડા જ સમયમાં તમારો વાડકો સ્વાસ્થ્ય, તંદુરસ્તી અને શાંતિથી ઊભરાઈ જશે.

`ફૅટ ઈઝ ફિટ' (સપ્રમાણ ચરબી, વધારે તંદુરસ્તી)

'કનેક્ટ વિથ હિમાલય' મારી સંસ્થા છે. તેના મારા પાર્ટનર જી. પી.એ જ્યારે સાંભળ્યું કે હરીશ કાપડિયા (તે હિમાલય અંગેની જાણાકારી માટેના હરતા-ફરતા ઍન્સાયક્લોપીડિયા છે.) આવવાના છે અને તેમણે તથા તેમના સાથીદારોએ જ્યાં કૅમ્પ કર્યો હતો તે જ સ્થળે અમારી સાથે રાત્રિરોકાણ કરવાના છે - એટલા સમાચારમાત્રથી એ રોમાંચિત થઈ ગયા હતા. આખો દિવસ એમણે હરીશ કાપડિયા અને તેમની સિદ્ધિની જ વાતો કર્યા કરી. તેમણે કેટલાં પુસ્તકો લખ્યાં છે, તે કેટલી વાર કેટલા પર્વતો ચઢયા છે, તેમણે પર્વતારોહણ માટે કેવી રીતે લોકોને પ્રેરણા આપી છે વગેરે વગેરે વાતોનો અંત જ નહોતો આવતો. એમની વાતોથી અમે એટલા બધા પ્રભાવિત થઈ ગયા હતા કે ન પૂછો વાત! પણ ખરેખર એ આવ્યા, ત્યારે તે અમારી કલ્પના બહારના દેખાતા હતા. અમારા ગ્રૂપના લોકો તેમના માટે જે વિચારતા હતા તેવા નહોતા લાગતા - મધ્યમ વયના અને વધી ગયેલા પેટવાળા હતા.

અમારા ગ્રૂપના એક સભ્યએ તો એમને પૂછી જ કાઢયું, 'તમે આટલા બધા 'હેલ્ધી' છો, તો આટલી બધી પ્રવૃત્તિ કેવી રીતે કરી શકો છો?' હરીશ કાપડિયાએ મજાક કરતાં કહ્યું : 'ફૅટ ઈઝ ફિટ' (તંદુરસ્ત લોકોમાં ચરબી સપ્રમાણ હોય છે) - એટલે હવે અમારા ગ્રૂપમાં જ્યારે કાંઈ કોઈ ખોટું કહે તો તરત જ આ શબ્દ ગણગણાવા લાગે છે. અને એવું

કેમ ન થાય? તંદુરસ્તી માપવા માટે વજન-કાંટા કે મેઝર-ટેપની જરૂર પડે એવું થોડું છે? જો તે ભારતનો ઊંચામાં ઊંચો પર્વત ચઢી શકતા હોય, પર્વતારોહણ કરનારા લોકો માટે પુષ્કળ કામ કરી શકતા હોય, રસપ્રદ વાતો લખી શકતા હોય. હિમાલય અને તેના બદલાતા હવામાન વિશે સેમિનાર યોજી વાર્તાલાપ કરી શકતા હોય, નાના-મોટા દરેકના તે પ્રિય હોય, તો ખરેખર તેમને 'ફિટ' જ કહેવાય ને? તમારી લગન પ્રત્યે તમે ખરા દિલથી કામ કરતા હો અને ભરપૂર જિંદગી જીવતા હો, તો તમે 'ફિટ' જ છો. એટલે માત્ર પૌષ્ટિક અને યોગ્ય આહાર જ લેવો જોઈએ, એટલું જ નહીં, પણ જીવન ભરપૂર માણતાં પણ શીખવું જોઈએ, ત્યારે જ તમે 'ફિટ' કહેવાઓ.

પરિશિષ્ટ

કરીનાનું `ટશન‘

‘હેલો’, તારો સૅલ કેમ ‘સ્વિચ ઑફ’ છે? બેબો ક્યારની તારી સાથે વાત કરવા માંગે છે... યા...!’

હું જરા સાચવીને સંભાળીને બોલી, ‘મારા સૅલની બૅટરી ઊતરી ગઈ છે.’

શાઈરાને ઉતાવળ હતી એટલે બોલી, ‘તો હવે નવો ફોન લઈ લે.’ કરીના તેની ખૂબ નજીકની દોસ્ત હતી. શાઈરા તે સમયે મારો ‘ડાયેટ પ્લાન’ કરી રહી હતી. તેનું વજન ઓછું થયું હતું અને બીજા બાળકને જન્મ આપ્યા પછી બે જ મહિનામાં તે હવે ખૂબ જ સુંદર દેખાતી હતી.

મારો સૅલ ફોન હવે ‘ઍક્ટિવ’ થઈ ગયો હતો, એટલે અમે વાતો કરતા હતા તે દરમ્યાન સતત ‘મૅસેજ’ આવતા રહેતા હતા અને ‘બીપ.... બીપ....’ અવાજ આવ્યા કરતો હતો.

મેં એક પછી એક ‘મૅસેજ’ વાંચવાનું શરૂ કર્યું. ‘મારું ૪ કિલો વજન ઊતર્યું, થૅન્ક્સ‘, ‘હેય, જાણે છે, મહુની કૉલેજના ટાઈમમાં હું પહેરતી તે જીન્સ મેં સાચવી રાખ્યું હતું, તે હવે મને બરાબર ‘ફિટ’ થાય છે’, ‘હવે મૂસેલીના બદલે બીજો કોઈ ઑપ્શન આપશે? મૂસેલી જોઈ જોઈને હવે મને ઊબકા આવે છે.’ ‘મે’મ, હવે હું માંદી પડી ગઈ છું. આજે જીમમાં નહીં આવી શકું’ વગેરે વગેરે. ત્યાં મેં એક બીજો ‘મૅસેજ’ વાંચ્યો, ને તેના ઉપર મારી આંખો ચોંટી ગઈ.

‘હાય, હું કરીના કપૂર છું. હું તારી સાથે વાત કરવા માંગતી હતી, પણ તારો સૅલ ‘સ્વિચ ઑફ’ હતો. મેં તારા વિશે ઘણું સાંભળ્યું છે. શાઈરા પાસેથી તારો નંબર મેળવ્યો. તારી સાથે વાત કરવાનો સારો સમય કયો છે? થૅન્ક્સ.’

મને મારી જાત પર ભરોસો પડતો નહોતો. મેં ‘મૅસેજ’ ફરી વાર વાંચ્યો. એ પછી મેં બધા SMSના જવાબ કરી દીધા અને કરીનાના ‘મેસેજ’ને મનના એક ખૂણામાં ધકેલી દીધો – મને થયું કે મારી સાથે ખરાબ મજાક થઈ હતી. કરીના આટલી સરળ અને સામાન્ય કેવી રીતે હોઈ શકે? વાત કરવા માટે કોઈ ‘મિડલ મૅન’ જ નહીં? તે પોતે સીધી જ વાત કરે? ‘તુમ્હારી તો લાઈફ બન ગઈ. મે’મ! સર તુમસે મિલના ચાહતે હૈ’ એવું કંઈ થયું જ નહીં.

મેં મનમાં નક્કી કરી લીધું હતું કે હું તેના SMSનો વળતો જવાબ નહીં આપું, પણ મને તરત યાદ આવ્યું કે અગાઉ અનિલ અંબાણીએ જ્યારે પહેલી વાર મારી સાથે વાત કરી, ત્યારે તે પણ ઘણા ‘નૉર્મલ’ હતા.

‘હેલો ઋજુતા, અનિલ અંબાણી તારી સાથે વાત કરવા માંગે છે. તું ક્યારે વાત કરી શકીશ?’

મને થયું કે વાસ્તવમાં જે સારા 'સ્ટાર' હોય છે, 'સ્ટારી બીહેવિયર' નથી કરતા – નખરાં નથી કરતા.'

એટલે મેં કરીનાનો નંબર જોડયો. એના રિંગ ટોન પર 'યે મેરા દિલ પ્યાર કા દીવાના' સંભળાતું હતું. મારું ટેન્શન વધી ગયું. તે વખતે બધાં લોકો એમ જ કહેતા કે SRK સાથે કરીનાએ જ્યારે તે ગીત ગાયું ત્યારે તે ખૂબ જ 'હૉટ' અને 'હેલ્ધી' લાગતી હતી. (એ મને ગમતું 'રીમિક્સ સૉન્ગ' છે.)

'હાય...!!! હાઉ આર યુ... ગઈ કાલે આખો દિવસ મેં તારી સાથે વાત કરવાનો ટ્રાય કર્યો હતો...'

અને એક દિવસ પછી અમે મળવાનું ગોઠવ્યું.

શાઈરાએ મને ચેતવી હતી કે કરીના ખૂબ સરળ અને 'ડાઉન ટુ અર્થ' છે – સરળ અને સાદી છે.' પણ હું તે માની શકતી નહોતી. હું જ્યારે કરીનાને મળી ત્યારે તેણે ટ્રેક અને ગંજી પહેર્યાં હતાં અને પોનીટેઈલથી વાળ ઊંચા બાંધ્યા હતા.

'હા...ય!!! (મને પછી ખબર પડી કે જ્યારે તે ખૂબ આનંદમાં હોય ત્યારે આ રીતે બોલીને અભિવાદન કરે છે) ફા-ઈ-ન-લી! મેં તારી સાથે વાત કરવા કેટલો પ્રયત્ન કર્યો હતો... શાઈરા તો કેટલી સરળ લાગે છે યા...'

ચહેરા પર લાલ સુરખી, (કપૂર ખાનદાનનો ટ્રેડમાર્ક) મેક-અપ જરાયે નહીં (મોઈશ્ચરાઈઝ્ડ પણ નહીં), ચમકતી ચબરાક આંખો, બાળસહજ 'ઍનિમેટેડ' હાવ-ભાવ, એને ધારી જ ન શકાય તેવી સરળ અને સીધી છોકરી : કરીના કપૂરની ઓળખાણ આપવા માટે આટલા શબ્દો પૂરતા છે.

મેં તેને જોઈને કહું, 'હાય, તું 'ડૉન'માં ખરેખર ખૂબ સુંદર લાગતી હતી, અને નજરે જોઈ, ત્યારે તો એનાથીયે વધારે રૂપાળી દેખાય છે.'

કરીનાએ નમ્રતાથી મને 'થૅન્ક્સ' કહ્યું. મને ખબર હતી કે તેના ટીકાકારો અને હરીફોએ તેના ચળકતા સોનેરી રંગના ડ્રેસની ખરાબ ટીકા કરી હતી, એટલે એના આટલા સાદા અને સરળ જવાબથી હું ભોંઠી પડી ગઈ. એણે એક પણ વાર મને કહ્યું નહીં કે 'મારે વજન ઉતારવું છે', એના શરીરના કોઈ ભાગને બતાવીને કે ખેંચીને કહ્યું નહીં કે 'યે જાના ચાહિયે...'

બેબોના વ્યક્તિત્વમાં સૌથી ગમે તેવી વાત તો એ હતી કે એ એના શરીરને નિ:સ્વાર્થ પ્રેમ સાથે સ્વીકારતી હતી. વજન-કાંટાની ધાકધમકીની અસર તેના શરીર પર બતાવે તેવા પ્રકારની તે નહોતી. 'લિસન, મારે શું ખાવું જોઈએ તે માટે હું બહુ 'કન્ફ્યૂઝ' થઈ જાઉં છું. જ્યારે હું મુંબઈની બહાર શુટિંગ કરતી હોઉં ત્યારે તો ખાસ! ઘણી વાર મારી 'સિસ્ટમ' બહુ 'ડિસ્ટર્બ' થઈ જાય છે, હું ફૂલી જાઉં છું. હું નિયમિત 'વર્ક આઉટ' કરું છું, અને એના માટે ઘણી મહેનત કરું છું. હું પહેલાં ૫-૬ સૂર્યનમસ્કાર કરી શકતી. હવે ૫૦ સૂર્યનમસ્કાર આરામથી કરી શકું છું. મારામાં સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ ઘણી સારી છે. હવે હું પાતળી અને સુડોળ બનવા માંગું છું.'

બેબો પણ આપણાં બધાંની જેમ 'કન્ફ્યૂઝ' હતી. શુટિંગ માટે જતા, સેટ પર જતા, પાર્ટીઓમાં જતાં લગભગ બધા લોકો માટે આ પ્રશ્ન હોય છે કે ફૅટ-ફ્રી ખોરાક લેવો કે ઓછા કાર્બ્સવાળો ખોરાક લેવો? શું લેવાથી વધારેમાં વધારે પરિણામ મળે? તે માટેના નિષ્ણાતો જે કહે તે પૂરતી મદદ કરી શકે તેમ નથી હોતું. મેં પહેલા જ કહ્યું તે પ્રમાણે ડાયેટિંગ એટલે ભૂખ્યા રહેવું અને ઊબકા આવે તેવું ખાવાનો પર્યાય બની જતું હોય છે, અને કરીનાને તે બિલકુલ મંજૂર નહોતું. એની સાથે ફરનાર લોકો જ્યૂસ, સૂપ અને સલાડ ખાઈને ડાયેટિંગ કરતા હતા, અને કરીના તેમ કરવામાં માનતી નહોતી. તે કહેતી હતી કે 'આ બધી એક પ્રકારની વિકૃતિ છે.'

''યુ નો, હમણાં મારી નવી ફિલ્મ આવવાની છે 'ટશન'. તેમાં મારે બિકીની પહેરવાની છે. બિકીનીમાં હું વધારે પાતળી દેખાઉં તે માટે મારે વજન ઉતારવાની ખાસ જરૂર છે. હું શાઈરાને સતત કંઈ ને કંઈ ખાધા કરતી જ જોઉં છું. ક્યારેક શીંગદાણા તો ક્યારેક ચીઝ, રોટી, સબ્જી, ચિકન – બધું જ ખાય છે, અને તોયે વજન ઊતરે છે. એ રીતે વજન ઊતરે, તો કંઈક વાત બને છે યાર! હું એની જેમ વજન ઉતારવા માંગું છું. કારણ કે મને ખાવાનો ખૂબ શૉખ છે.''

મેં વિચારી લીધું કે 'આ તો મને 'સહેલું' પડશે.' (હું 'સહેલું' શબ્દ એવા વીણી કાઢેલા લોકો માટે વાપરું છું, જે લોકો યોગ્ય અને આહાર લેવા માટે પહેલેથી જ તૈયાર હોય છે.)

પણ મારા માટે આ ઘણી મોટી ચૅલેન્જ હતી. કારણ કે બેબોના કામ કરવાના કલાકો ઘણા વધારે હતા અને તે લાંબા કલાકો તેણે 'લોકેશન' પર જ વિતાવવા પડતા હતા. આપણે માનીએ છીએ તેના કરતાં ઍક્ટરોની જિંદગી વધારે કપરી હોય છે – લગભગ મધ્યમ વર્ગના લોકો જેવી તેમની જિંદગી હોય છે.

તેણે કહ્યું, 'જો, હવે મારે ઘણું આઉટ-ડોર શુટિંગ કરવાનું હોય છે. હું પાક્કી શાકાહારી છું. એટલે મુસાફરી કરતી વખતે મારે માટે ખાવાની પસંદગી ઘણી મર્યાદિત હોય છે. ઘણી વાર તો મને ખૂબ ભૂખ લાગી હોય ત્યારે શું ખાવું તે જ પ્રશ્ન હોય છે.' તેના કામ કરવાના કલાકો ઘણા વધારે હતા, એટલે તેની ખાવાની આદતો બદલવી એ ઘણું પડકારરૂપ કામ હતું.

પણ મેં તેને ખાતરી આપી અને તેના કામના શિડયુલને ધ્યાનમાં રાખીને, ડાયેટના મુખ્ય ૪ નિયમો સમજાવ્યા પછી તેનો ડાયેટ પ્લાન નક્કી કરી આપ્યો. સદ્ભાગ્યે તે પહેલા બે અઠવાડિયાં મુંબઈમાં જ હતી, એટલે ઘરની ધરતીનો અમને લાભ મળ્યો.

મારો 'ડાયેટ પ્લાન' જોઈને તેને નવાઈ લાગી. એટલે મને કહ્યું કે 'સાચ્ચે આટલું બધું ખાવાથી મારું વજન ઊતરશે? હું અત્યારે જે ખાઉં છું, તેના કરતાં તો આ ઘણું વધારે છે!'

કરીનાના ડાયેટમાં હવે તે આઠ વખત ખાશે, તેવો ફેરફાર કર્યો હતો. વળી તેમાં બધું જ તેને ભાવતું ખાવાનું હતું : પરાઠા, પૌંઆ, ચીઝ, પનીર વગેરે. એણે મને સામે ચાલીને ખાતરી આપતાં કહ્યું કે 'આમાં તો હું મારો ૧૦૦ % સહકાર તમને આપીશ.'

મેં તેને ચેતવી કે 'બધી પૂર્વતૈયારી કરી રાખજે. ખાવાની દરેક વસ્તુઓ ભરી રાખજે અને સમયનું પાલન એકદમ બરાબર કરજે.'

બેબોએ કહ્યું, 'હું તારા બનાવેલા નિયમોને વળગી રહીશ.' અને ખરેખર તેણે તેનું સંપૂર્ણ પાલન કર્યું.

હું તેને બે અઠવાડિયાં પછી મળી. તે ઉત્સાહથી બોલી ઊઠી : 'હું અત્યારે પાતળી સળેકડી જેવી લાગું છું, હું પાતળી દેખાઉં છું, તેનાથી ખુશ છું મને ક્યારેય ભૂખ લાગતી નથી. દર બે કલાકે મને કંઈક ખાઈ લેવાની ઈચ્છા થાય છે. તેથી હું થોડું ખાઈ લઉં છું, અને તેનાથી મને સંતોષ થઈ જાય છે. મારે માટે આ એકદમ નવો અનુભવ છે. પહેલાં મને ભૂખ લાગતી જ નહોતી, અને તેમ છતાં હું કંઈ પણ ખાવાનું જોઈ તે ઠાંસી ઠાંસીને ખાઈ લેતી. અત્યારે તો બધા મને પૂછે છે કે મેં કેટલું વજન ઉતાર્યું છે.'

એણે હજી ભાગ્યે બે કિલો વજન ઉતાર્યું હતું, તેમ છતાં તે ખૂબ સહકાર આપતી હતી. પોતાને બિરદાવતી હતી અને યોગ્ય સમયે યોગ્ય ખોરાક લેવા માટે પૂરેપૂરો પ્રયત્ન કરતી હતી. સામાન્ય રીતે મારે લોકોને તેમના શરીર પ્રત્યે પ્રેમ રાખવા માટે ભાષણ આપવું પડતું હોય છે. મારી પાસે એવા લોકો આવ્યા છે જેમનું ૩૦ કિલો વજન ઊતર્યું હોય છે. છતાં પોતાની જાત પ્રત્યે અને શરીર

પ્રત્યે પોતે પ્રોત્સાહિત રહ્યા નથી હોતા.

તેમનું વજન કેટલું ઘટયું અને તે કેટલા પાતળા થયા તે વાત તો બાજુએ રહી. પણ તે લોકોએ ક્યારેય મને કહ્યું નથી કે હવે તે સોટી જેવા પાતળા થઈ ગયા છે. જ્યારે હું તેમને સામેથી પૂછું ત્યારે તે તેમનો 'પ્રોબ્લેમ એરિયા' બતાવીને કહેતા હોય છે કે હવે અહીંથી તે પાતળા દેખાય છે.

બેબો હવે ખરેખર ખૂબ સુંદર લાગતી હતી. વજન ઉતારવાની વાત ન તો એના મનમાં હતી, ન મારા મનમાં હતી. પહેલા જ દિવસથી તેણે મુખ્ય સિદ્ધાંતો પર તેનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું હતું : યોગ્ય સમયે ખાવું, યોગ્ય ખાવું, ખોરાક માટે વ્યવસ્થિત આયોજન કરવું, જેથી કોઈ ઉતાવળ ન થાય અને અઠવાડિયામાં ૩ દિવસ કસરત કરવી.

તેની ખાવાની આદત, ભોજનનું સંયોજન અને તેની માત્રા બદલાઈ ગઈ હતી. બેબોની પાચનશક્તિ સુધરી હતી, તે હળવાશ અનુભવતી હતી. તેનું શરીર, ચહેરો, વાળ વગેરે પહેલાં કરતાં વધારે સારા લાગતાં હતાં. તેણે 'ક્યા લવ સ્ટોરી હૈ'માં 'ઈટ્સ રૉકિંગ' ગીત શૉટ કર્યું ત્યારે મીડિયાએ તેને ઉન્માદના નશામાં ગણી કાઢી, જોકે મોટા ભાગના લોકો માની જ શકતા નથી કે નિયમિત રૂપે યોગ્ય આહાર લેવાથી તેમ જ નિયમિત કસરત કરવાથી શરીરમાં બદલાવ આવી શકે છે, અને શરીરનું સુંદર રૂપાંતર થઈ શકે છે. શુટિંગ વખતે સેટ પર હાજર રહેતા લોકો તેમ જ તેની સાથે કામ કરતા લોકો જોતાં કે તે હંમેશાં કંઈક ચાવ્યા જ કરતી હોય છે (હકીકતમાં, તે જાડા થઈ જવાય તેવી ભ્રામક માન્યતાવાળું જ ખાધા કરતી). પછી તો લોકો તેને 'શીંગદાણા ફાકતી છોકરી' તરીકે ઓળખવા લાગ્યાં હતા.

તેની કારકિર્દીમાં 'જબ વી મેટ' સીમાચિહ્ન બની ગયું. તેમાં તેણે ગીતનો કિરદાર એટલો જીવંત બનાવ્યો હતો જેના કારણે તે ફિલ્મ અત્યંત લોકપ્રિય નીવડી હતી. ભટીન્ડાની ચુલબુલી, ટ્રેન પકડતી આ શીખણી બધાંનાં હૃદયમાં વસી ગઈ હતી. આ ફિલ્મમાં તેણે તેનું શરીર ઢંકાઈ રહે તેવા પતિયાલા સલવાર, કૂર્તા અને લાંબા સ્કર્ટ પહેર્યાં હતાં. આ સમયે તેણે મારો 'ડાયેટ' અને તેના ચાર સિદ્ધાંતો અપનાવ્યા હતા. ગીતની રાજસ્થાનથી પંજાબ અને ત્યાંથી હિમાલયની સફર વખતે તેણે તેનો આહાર પણ તે પ્રમાણે જ લીધો હતો. તેના પરિણામે 'ગીત'માં તે ભીતરથી જ સ્વસ્થ અને ખુશખુશાલ દેખાતી હતી. 'મોજ્જા હી મોજ્જા'માં તે કેટલી આનંદી અને આંતરિક સુખથી છલકાતી દેખાય છે!

પણ ખરેખરી કસોટી ૨૦૦૭ના વર્ષમાં તે 'ટશન'ના શુટિંગ માટે લદાખ ગઈ ત્યારે થઈ. આ ફિલ્મમાં તેણે બિકીની પહેરીને એક 'શૉટ' આપવાનો હતો. ખૂબ ઊંચાઈ પર આવેલા 'પેન્ગોગ ત્સો' નામના સૉલ્ટ લેક પર આ શુટિંગ થવાનું હતું. (આ સ્થળ વિશ્વમાં ઊંચાઈમાં બીજા નંબરનું સ્થાન ધરાવે છે. ચીન અને ભારતની સરહદ પર આવેલું આ મારું પ્રિય સ્થળ છે.) બેબો ત્યારે ખૂબ જ સરસ લાગતી હતી અને તેના લીધે હું પણ ખૂબ જ ઉત્તેજના અનુભવતી હતી. લદાખના શુટિંગ વખતે કયો 'ડાયેટ' લેવો તેની ચર્ચા કરવા માટે અમે મળ્યાં ત્યારે તે ઘણી 'નર્વસ' હતી. લદાખમાં લાંબો સમય રહેવાનું હોવાથી તેને તેના 'ડાયેટ'ની ઘણી ચિંતા થતી હતી.

'લદાખમાં મને થોડું-ઘણું શાકાહારી ભોજન મળશે? મને જો યોગ્ય ખોરાક નહીં મળે તો અત્યાર સુધી કરેલી મારી મહેનત નકામી ન જાય એની મને ચિંતા છે.'

'ડોન્ટ વરી, બેબો! લદાખમાં બૌદ્ધ ધર્મ પળાતો હોવાથી ત્યાં શાકાહારી ખોરાકનું ચલણ છે. ત્યાંની વાનગીઓ તને ભાવશે જ. ખાસ કરીને ત્યાંની ફૂદીના- માખણવાળી ચા તો તને બહુ ભાવશે.' મેં એને ખાતરી આપી, તેથી તેને સંતોષ થયો. લદાખની સ્થાનિક વાનગીઓ તેણે બહુ

રસપૂર્વક ખાધી અને લેહમાં તો ખાણીપીણીની ઘણી જગ્યાઓ હતી – તેમાંયે ત્યાંના પિત્ઝા તો મારા એકદમ 'ફૅવરિટ' છે.

કરીનાએ શુટિંગ માટે સમયસર પહોંચવું જરૂરી હતું અને તેથી તેને સવારે ૬-૪૫ વાગ્યે ઊઠવું પડે, તેથી તેનું ભોજન-૧ તેણે સવારે ૭-૦૦ વાગ્યે કરી લેવું પડે. લદાખ શાકાહારી પ્રદેશ છે, તેથી તેને શાકાહારી ભોજન માટે ઘણી પસંદગી મળશે; એ જાણીને કરીના ખુશ હતી. તેમ છતાં તેણે પોતાની સગવડ માટે સોય- મિલ્ક તેમ જ શીંગદાણાનાં પૅકેટ તો લીધાં જ હતાં.

લદાખનું હવામાન વિષમ છે. દિવસે ઘણી ગરમી હોય, ખૂબ જ તડકો હોય અને પવન પણ ઘણો હોય, જ્યારે રાત એકદમ ઠંડી હોય. શુટિંગ વખતે લન્ચમાં તે 'મોમોસ' અને 'થુપ્કા' ખાતી અને વચગાળાના ભોજનમાં યાક તેમ જ ગાયનું ચીઝ વગેરે ત્યાંની સ્થાનિક વાનગીઓ લેતી. કરીના અત્યારે જે બની શકી છે, તેનું મુખ્ય કારણ, જ્યારે તે એક વ્યક્તિમાં વિશ્વાસ મૂકે છે, ત્યારે તેની સલાહનું અક્ષરસ: પાલન કરે છે. તેના માટે પ્રશ્નોની ઝડી વરસાવતી નથી. એથી ઘણાં લોકો વિમાસણમાં પડી જાય છે કે કરીના વધારે કાર્બ્સવાળા 'મોમોસ' અને 'થુપ્કા' ખાય છે, વજન વધારનારું ચીઝ ખાય છે, તોયે એકેએક કોળિયો માણીને કેવી રીતે ખાઈ શકે છે? 'સાચો' ખોરાક ખાવો એ જ બેબોની ફિલૉસૉફી રહી છે, તેથી તે અત્યારે પણ એટલી જ સુંદર, મોહક, પાતળી અને તંદુરસ્ત લાગે છે.

સંજોગોવશાત્ બિકીની શૉટ લદાખના બદલે ગ્રીસમાં લેવાયો હતો. ગ્રીસમાં શાકાહારી ખોરાકની પસંદગી ખૂબ જ ઓછી હતી. અમારે મોટે ભાગે ત્યાં જે સ્થાનિક ખાદ્યપદાર્થો મળે તેના પર જ આધાર રાખવો પડયો હતો. જેમ કે વટાણા, ભાત, ભરેલાં ટામેટાં અને કૅપ્સિકમ, ફૅટા ચીઝ અને ફ્રૂટ-યોગર્ટ. આ વખતે પણ બેબોના 'ડાયેટ'માં વજન વધે તેવી જ વિવિધતાવાળો ખોરાક હતો, તેમ છતાં મીડિયાએ પ્રચાર કર્યો હતો કે તે 'ઑરેન્જ જ્યૂસ ડાયેટ' પર છે. 'છલિયા છલિયા'ના ગીતમાં બિકીની પહેરીને તેણે આકર્ષક શૉટ આપ્યા (અત્યાર સુધીમાં લેવાયેલો શ્રેષ્ઠ શૉટ). તેમાં તેની પાતળી કમનીય કાયા તેમ જ તેનો પહેરવેશ જોયા પછી પ્રેસે તેના ખોરાક પ્રત્યેની અરુચિ અને 'ઑરેન્જ જ્યૂસ ડાયેટ'ની માન્યતાને વધારે મજબૂત બનાવી. જોકે ઘણી ચૅનલોમાં 'પ્રાઈમ ટાઈમ' વખતે માંદલા લાગે તેવું શરીર ધરાવતા પત્રકારોએ મારો ઈન્ટરવ્યૂ લીધો હતો. (સૉરી, આ બધા પત્રકારો ક્યારેય પોતાની દરકાર રાખતા હોતા નથી.) તે વખતે તેઓ માનવા તૈયાર જ નહોતા કે તે 'ખાય' છે. તે બધાંને એમ જ લાગતું હતું કે કશું નહીં ખાવાથી અથવા તો માત્ર ઑરેન્જ જ્યૂસ પીવાથી કરીના જેવી પાતળી કમનીય કાયા થાય છે. (હું 'પાતળી' શબ્દ તેના માટે વાપરું છું, કારણ કે તે તંદુરસ્ત અને સુડોળ લાગતી હતી. ચૂસાઈ ગયેલા શેરડીના સાંઠા જેવી નહોતી લાગતી.)

'છલિયા છલિયા'ના બિકીની શૉટ માટે તે રાતોરાત પાતળી નહોતી બની ગઈ. તે પહેલાં તેણે છ મહિનાથીયે વધારે વખતથી 'ડાયેટ' પર ધ્યાન આપ્યું હતું. તે છેલ્લાં પાંચ વર્ષોથી નિયમિત રીતે કસરત કરતી હતી. (તેને કસરત કરવાનો કંટાળો નહોતો આવતો. તે જુદી જુદી કસરતો કરતી. ક્યારેક વેઈટ ટ્રેનિંગ, ક્યારેક ટ્રેડ મીલ તો ક્યારેક પાવર-યોગા.) તેનું શરીર હવે ઘણું ચબરાક થઈ ગયું હતું. જે લોકો કસરત નથી કરતા તેના કરતાં નિયમિત કસરત કરનારા લોકોના શરીરના કોષો ઘણા 'ચબરાક' અને 'હોશિયાર' હોય છે. એટલે કે શરીરને – કોષો, ઍન્ઝાઈમ્સ અને હોર્મોન્સને પોષક ઘટકોનો પૂરતો પુરવઠો મળે ત્યારે તે ચરબીને ઝડપથી ઓગળી જવા દેતું નથી. ચયાપચયનો દર વધારે છે, અને પાતળા કોમળ સ્નાયુઓ (મજબૂત હાડકાં અને સુગઠિત સ્નાયુઓ) વધારે બનાવવામાં પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. જે લોકો ઓછો વ્યાયામ કરે છે અથવા બિલકુલ નથી

કરતા તેવા લોકોની ચરબી ઝડપથી વધે છે, કારણ કે તેમના શરીરના કોષો તે પ્રત્યે વધારે 'હોશિયાર' કે 'ચબરાક' હોતા નથી, તે પ્રત્યે જાગ્રત હોતા નથી.

કરીના 'ટશન'માં દેખાતી હતી, તેવી જ અથવા નહીંવત્ જુદી 'જબ વી મેટ'માં દેખાતી હતી. પણ 'ટશન'માં તેણે જે કિરદાર નિભાવ્યો હતો તે 'જબ વી મેટ'ની ગીતના કિરદાર કરતાં તદ્દન જુદો હતો. 'ટશન'માં તે આપણી પડોશમાં રહેતી ચુલબુલી છોકરી જેવી સામાન્ય છોકરી નથી, તેના પાત્રમાં થોડીક નકારાત્મકતા છે. તેની સ્ટાઈલ, વસ્ત્ર-પરિધાન, મેક-અપ દરેકમાં તેની અસર દેખાઈ આવે છે. અહીં તેણે લાંબા કૂરતા અને પતિયાલા સલવારને 'અલવિદા' કહી છે. 'ટશન'માં તેણે ટૂંકા સ્કર્ટ ઉપર ઓછાંમાં ઓછાં કપડાં પહેર્યાં છે. ઘેરા કાજળવાળી આંખો, વાંકડિયા વાળ અને બિકીની – એ તેનો ખાસ પોષાક છે.

એ વખતે દુનિયાને ખ્યાલ આવ્યો કે, 'હવે તે એકદમ પાતળી-સાઈઝ ઝીરો લાગે છે.' એ 'જબ વી મેટ' વખતે પણ એટલી જ પાતળી હતી. ફરક તેના પોષાકમાં, તેના કિરદારમાં અને જે રીતે તેના શૉટ લેવાયા હતા, તેમાં હતો.

એના શરીરમાં 'યે મેરા દિલ', 'ઈટ્સ રૉકિંગ', 'મૌજ્જા હી મૌજ્જા'થી 'છલિયા છલિયા' દરમ્યાન ઘણો બદલાવ આવ્યો હતો, પણ એ ફેરફાર એટલો ધીમો અને એકધાર્યો થયો હતો કે લોકોની નજરે એ તરત જ નહોતો ચઢયો. લોકોએ તેને 'યે મેરા દિલ'માં જાડી અને ભરાવદાર જોઈ હતી અને 'છલિયા છલિયા'માં 'સુપર થિન – એકદમ પાતળી' જોઈ. બધાં લોકો વાતો કરતાં કે કરીના કંઈ જ ખાતી નથી. એ વાતમાં જરાયે તથ્ય નથી. બલ્કે સાચું તથ્ય આ છે : યોગ્ય સમયે યોગ્ય ખાઓ. અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછી ત્રણ દિવસ કસરત કરો, તો તમારા શરીરમાં પણ પરિવર્તન આવશે જ.

કરીનાએ 'યોગ્ય ખોરાક લેવા' પર ભાર મૂકીને તેને વધારે પ્રચલિત બનાવ્યું છે. આજે વધારેમાં વધારે લોકોને ખ્યાલ આવ્યો છે કે જો તે એક વર્ષથી પણ વધારે સમયથી એકસરખી પાતળી રહી શકી હોય અને સતત શિસ્તબદ્ધ રીતે બધા નિયમોનું પાલન કરતી હોય, કસરત કરતી હોય (ફિલ્મ-ઉદ્યોગમાં તે ઘણી વ્યસ્ત કલાકાર છે) તો વજન ઉતારવા માટે બીજું નક્કર કારણ આ જ હોવું જોઈએ. માત્ર ઑરેન્જ જ્યૂસ અને ભૂખ્યા રહેવાથી પાતળા ન થવાય (ઑરેન્જ જ્યૂસ પર ત્રણ દિવસથી વધારે ન રહી શકાય, ન તો માત્ર તે પીવાથી શુટિંગ કરી શકાય, વળી ત્રણ દિવસ ખૂબ થોડું ખાવાથી પણ આટલું સુંદર શરીર બનાવી ન શકાય.)

મીડિયાએ આટલો હોબાળો મચાવ્યા પછી પણ બેબોએ લોકો શું કહે છે તે વિશે કંઈ જ બયાન ન આપ્યું, ન લોકોની પરવા કરી. લોકો તેને 'જાડી' કહે કે 'પાતળી' તે પર તેણે જરાયે ધ્યાન ન આપ્યું, તે માત્ર તેના અંતરાત્માને જ અનુસરી. તે જાણે છે કે પાતળા દેખાઈને તંદુરસ્ત રહેવાની જવાબદારી તેણે જીવનભર નિભાવવી છે. તે તેણે કરી બતાવ્યું છે. 'સ્થાનિક આહાર લો અને વૈશ્વિક વિચારસરણી અપનાવો.' મારી એ ફિલસૂફીને તે અનુસરી છે.

નોંધ : હમણાં બેબોએ વૅનિસમાં 'કમબખ્ત ઈશ્ક'નું શુટિંગ કર્યું ત્યારે તેણે વજન વધે તેવા પાસ્તા, ચીઝ અને ઑલિવ ખાધાં હતાં અને વૅનિસમાં બધું જ ખાતી જોઈને બીજા લોકો પણ તેના ડાયેટને અનુસર્યા. મારા મત પ્રમાણે 'ડાયેટિંગ' કરવાનો અનુભવ આનંદ પમાડે તેવો છે. પાતળા થવા માટે ખાવાનું છોડી ન દેવાય. 'કમબખ્ત ઈશ્ક'ના શુટિંગ વખતે બાકીની બધી છોકરીઓએ 'ડાયેટિંગ'ની મજા માણી હતી. તે બધાં દર બે કલાકે 'બ્રેક' પાડી તેમને પ્લાનમાં જે ખાવાની સલાહ આપવામાં આવી હતી તે ખાતાં હતાં – શીંગદાણા, ઉગાડેલા મગ, દાળ-ખીચડી વગેરે વગેરે. એ બધાં 'ડાયેટિંગ' બરાબર માણતા હતા. તમે પણ 'ડાયેટિંગ' આ જ રીતે માણી શકો.

`સાઈઝ ઝીરો'

બ્રેકિંગ ન્યૂઝ : 'બેબો બની સાઈઝ ઝીરો ! કૈસે કર દિખાયા કરીનાને યે કરિશ્મા?'

'માત્ર દેખાવની સાઈઝ' (વૅનિટી સાઈઝિંગ) વિશે સાંભળ્યું છે? તમારી જે ખરેખરી સાઈઝ હોય તેના કરતાં નાની સાઈઝનું લેબલ તમારા પોશાક પર લગાવવામાં આવે, એટલે તે પહેરવાથી તમને માનસિક રીતે સારું લાગે કે 'ઓહ, હું ધારું છું તેના કરતાં એક સાઈઝ નાની છે.' (આપણે બધાંને હોઈએ તેના કરતાં એક સાઈઝ નાનાં વસ્ત્રોમાં બંધ બેસીએ તેવું દેખાવું ગમતું નથી?) સ્ત્રીઓ વધારે ખરીદે તે માટેની માર્કેટિંગની આ ગધેડાને લાત મારવા જેવી મૂર્ખ યુક્તિ નથી લાગતી? (મૂળ તો, તેમની પાસે વધારે ખર્ચ કરાવવાની બાબત છે.)

'મેડરીડ ફૅશન-વીક'માં 'સાઈઝ ઝીરો પર પ્રતિબંધ' લાગવાને કારણે સાઈઝ ઝીરોને ઘણું મહત્ત્વ મળ્યું. (રસપ્રદ બાબત એ છે કે 'સાઈઝ ઝીરો' મૉડેલ્સના BMI માટે હતી, ફૅશન-વીકમાં તે લોકો જે વસ્ત્રપરિધાન કરવાનાં હતાં તેના માટે નહોતી. ફરી એક વાર શરીરની ઊંચાઈ અને વજન પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું હતું, શરીરની ચુસ્તતા સાથે કંઈ જ લેવાદેવા નહોતી.)

મેં જ્યારે આ બ્રેકિંગ ન્યૂઝ જોયા ત્યારે તરત જ 'સાઈઝ ઝીરો' માટેની તક ઝડપી લીધી. હું 'ઘાટ' છું, તેથી સ્ટાઈલ, વસ્ત્રો કે ફૅશન માટે હું ઘણું ઓછું જાણું છું, તેમ છતાં હવે હું 'સાઈઝ ઝીરો' માટેની હાલતી ચાલતી ઍન્સાયક્લોપીડિયા બની ગઈ છું. સાઈઝ ઝીરો યુ.એસ.માં પોષાકની સાઈઝ બતાવે છે, અને તે યુરોપમાં '૩૦' અથવા યુ.કે.માં '૪'ની સાઈઝની બરાબર છે. આ સાઈઝ મૉડેલ કે સુપર સ્લીમ સેલિબ્રિટિઝ માટે ખૂબ જ પાતળી વિશિષ્ટ વ્યક્તિઓ માટે નથી શોધવામાં આવી, પણ માત્ર દેખાવ પૂરતી જ નાની સાઈઝ છે.

હવે મારી અને બેબો વચ્ચે 'સાઈઝ ઝીરો' એ ગમ્મત બની ગઈ છે. એ એના ગાલ અંદર ખેંચે છે, અને રિસાઈને મને કહે છે, 'ઋજુ, મારે 'સાઈઝ ઝીરો' બનવું છે!'

વ્યાયામને તમારા જીવનનો એકભાગ બનાવી દો (તમારા બદલે બીજા કોઈ વ્યાયામ ન કરી શકે)

કસરત અથવા વ્યાયામ કરવો જરૂરી છે? હા, એકદમ જરૂરી છે. ઈશ્વરે બનાવેલી અદ્‌ભુત રચના એટલે માનવ-શરીર. તે પ્રવૃત્ત રહે તે રીતે તેને બનાવ્યું છે. જેમ મનુષ્યજાતિએ એક મશીન શોધ્યું અને તેને નામ આપ્યું 'કાર'; તે જ રીતે ઈશ્વરે એક 'માનવ-શરીર'ની રચના કરી. કાર ડ્રાઈવિંગ કરવા માટે બનાવી. માનવ-શરીર પ્રવૃત્તિ કરવા માટે બનાવ્યું.

એક વાર્તા કહેવા ઈચ્છું છું. એક કમ્પાઉન્ડમાં બે કાર પાર્ક કરેલી હતી. – જોડેજોડે જ પાર્ક કરી હતી : એક હતી મારુતિ ૮૦૦ અને બીજી હતી મર્સીડીઝ બૅન્ઝ. મારુતિ કારમાં રોજ લગભગ ૩ મિનિટ ડ્રાઈવિંગ થતું, જ્યારે મર્સીડીઝ તો મોટે ભાગે પાર્ક કરેલી જ રહેતી. જોકે મર્સીડીઝને રોજ જ વૅક્સ કરવામાં આવતી, સાફ કરીને ઝગઝગાટ રાખવામાં આવતી હતી. ત્યાંથી પસાર થતાં લોકો તો એને જોવા માટે એક મિનિટ ઊભા રહી જતા! એવામાં ત્રણ વર્ષ પછી મુંબઈમાં

તોફાનો થયાં, આતંકવાદ ફેલાયો. બંને ગાડીઓને સુરક્ષિત સ્થળે ખસેડવાની હતી. મારુતિ કાર તરત ચાલુ થઈ ગઈ અને સુરક્ષિત સ્થળે ખસેડી દેવાઈ. પણ બૅન્ઝને તો ચાલુ થવામાં બહુ તકલીફ પડી. એ બહારથી તો ચકચકાટ હતી, પણ એના અંદરનાં મશીનોને કાટ લાગી ગયો હતો, કારણ કે મશીનો ઉપયોગમાં લેવાતાં નહોતાં. મુંબઈવાસીઓના જુસ્સાને સલામ! રસ્તે જતાં લોકોએ તેને ધક્કો મારીને ચાલુ તો કરી આપી. અને માંડ માંડ તે સુરક્ષિત સ્થળ સુધી પહોંચી ગઈ.

મારે મારુતિ કે બૅન્ઝની વિરુદ્ધમાં કે તરફેણમાં કંઈ કહેવાનું નથી. હું માત્ર એટલું કહેવા માંગું છું કે તે કઈ બનાવટની હતી, તે કેટલા ઊંચા દરજ્જાનો મોભો ધરાવતી હતી તે અગત્યનું નથી. પણ કારનો નિત્યધર્મ કયો? – તે ચાલવી જોઈએ, તે તેનું મુખ્ય કામ છે. જે કારને પ્રેમથી અને સાર-સંભાળથી ચલાવવામાં આવે તે બહારથી અને અંદરથી પણ એટલી જ સરસ હોય છે. જો કાર-ચાલક નિયમિત કાર ચલાવે તો જ તેની લાગણીઓને સમજી શકે, તેની તકલીફોને સમજી શકે. જો ડ્રાઈવર કે તેનો માલિક રોજ કાર ચલાવતો હોય તો તે તેની સાથે ખુલ્લા દિલથી વાત કરી શકે : 'જો, મારામાંથી પેટ્રોલ ઓછું થઈ ગયું છે.', 'મને લાગે છે કે બ્રેક-ઑઈલ ઓછું થઈ ગયું છે', 'હં... આ રોડ સરસ છે, મને તે ગમે છે.', 'આઉચ, આ રીતે ઓવર-ટેઈક ન કરો, પ્લીઝ.' વગેરે વગેરે.'' તમે ડ્રાઈવિંગ ન કરતા હો તો આ પ્રકારના વાર્તાલાપનો અવકાશ રહેતો નથી.

અલગ અલગ પ્રકારની કારની જેમ સંભાળ રાખવી પડે છે તે જ રીતે આપણી જન્મ્યા પછીની જે પણ શારીરિક સ્થિતિ હોય (જન્મ વખતે સહજ રીતે પાતળા હોઈએ, પછી જાડા થતા ગયા હોઈએ અને ૫૦ વર્ષે પણ સારા દેખાતા હોઈએ), કે આર્થિક સ્થિતિ હોય (આર્થિક પરિસ્થિતિ પ્રમાણે મૅચ-બૉક્સ જેવા ફ્લૅટમાં રહેતા હો કે બંગલામાં રહેતા હોય), દરેક વ્યક્તિએ કસરત કરવાની અને પ્રવૃત્તિમય જીવન ગાળવાની ખૂબ જરૂર છે. જ્યારે કસરત કરવામાં આવે છે ત્યારે શરીરને તેના માલિક સાથે સંવાદ કરવાની તક મળે છે (મને લાગે છે કે મારે રાત્રે આઠ વાગ્યા પહેલાં જમી લેવું જોઈએ. 'ઓહ, આ રીતે બેસવાથી મારા ઘૂંટણમાં દુખાવો થાય છે', 'અરે વાહ, મને દોડવાથી મજા પડે છે', 'હું ફૂલી ગઈ છું?' વગેરે વગેરે.) આ રીતે શરીર સાથે સંવાદ થવાથી તંદુરસ્તીના પગલે ચાલી શકાય છે, ભૂલ થતી હોય તો તે સુધરી શકે છે, અને યોગ્ય સમયે યોગ્ય ખોરાકની આપણી વિચારસરણી વધારે હકારાત્મક અને મજબૂત બને છે. શરીર સાથે જો સંવાદ ન થાય તો આંતરિક સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી, શાંતિ ઓછી અનુભવાય છે.

તમારી વય, મોભો, શરીરનું વજન અને આવક ગમે તે હોય, તમે સ્ત્રી હો કે પુરુષ હો, દરેકને કસરત કરવાની જરૂર છે. બાહ્ય શરીરને અથવા 'અન્નમય કોષ'ને કસરતની જરૂર છે. એકદમ સાદી વાત છે : 'જે શ્વાસ લે તે બધાંએ કસરત કરવી પડે.' એક સંશોધનમાં બહાર આવ્યું છે કે આજે વિવિધ ક્ષેત્રોમાં પારંગત લોકો પણ કસરત તરફ વધારે ને વધારે ઝૂકતા જાય છે. (હું મુંબઈની રૂઈયા અને SIES – બે કૉલેજમાં જીમ ચલાવું છું. તેમાં આવતા કેટલાક સભ્યો વધારે ચુસ્ત રહેવાને કારણે તેમની દૃષ્ટિ, બહેરાશ તેમ જ હલનચલનની ગંભીર સમસ્યાઓને દૂર કરી શક્યા છે. મારા ટ્રેનર્સને પણ આ સભ્યોને તાલીમ આપવી ગમે છે. કારણ કે આ સભ્યો તાલીમની ગંભીરતા સમજે છે, અને જવાબદારીપૂર્વક તે તાલીમ લેતા હોય છે.) માટે, જો તમે 'નૉર્મલ' હો, તો જાગો, ઊઠો અને કસરત કરવા કટિબદ્ધ થાઓ. હૉસ્પિટલોમાં ડૉક્ટરો ઑપરેશન કર્યા પછી 'ફિઝિયોથેરપી'ની ભલામણ કરીને તેને ઘણું મહત્ત્વ આપે છે. એટલે કે તમને શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારે કરાવવા માંગે છે. (જોકે ડૉક્ટરો તંદુરસ્ત રહેવા માટે, શરીરને નુકસાન થતું અટકાવવા માટે, કે સર્જરી કરવી ન પડે તે માટે કસરત કરવાની સલાહ કેમ નથી આપતા, તે એક રહસ્ય છે.)

ચુસ્ત રહેવા માટે તમારે કયા પ્રકારની કસરત કરવી એ તમારી અંગત પસંદગી છે. તમે યોગ,

વેઈટ ટ્રેનિંગ, દોડ, સ્વિમિંગ જે નક્કી કરો તે – તમારા સ્વભાવને અનુકૂળ આવે તે કરો. તમારા મિત્રોની સલાહ પ્રમાણે કે તમને જે સલાહ પહેલી મળી હોય તે પ્રમાણે કરો. દરેક કસરત તમને એક જ રસ્તે લઈ જશે, અને તે રસ્તો એટલે તંદુરસ્તી, શાંતિ અને જીવનશક્તિ વધારવાનો રસ્તો. કસરતથી તમને માત્ર વજન કે ઇંચમાં ઘટાડો કર્યા સિવાય બીજા અનેક લાભ થાય છે. કસરત નિયમિત રૂપે કરવાથી સ્નાયુઓ અને હાડકાંની ઘનતા વધે છે. હૃદય અને ફેફસાં વધારે કાર્યક્ષમ બને છે. બ્લડ-પ્રેશર વધતું નથી. તેમ લોહીમાં ખાંડનું યોગ્ય પ્રમાણ જળવાય છે. વળી તમને વધારે ચપળ, સ્ફૂર્તિલા અને મજબૂત બનાવે છે.

પણ કસરતની સાથે યોગ્ય સમયે યોગ્ય ખોરાક લો અને જીવન પ્રત્યે હકારાત્મક અભિગમ રાખો તો જ તમે આ સુખ મેળવી શકશો. માત્ર વજન ઉતારવા માટે કસરત કરો તો તે નુકસાનકર્તા છે. કારણ કે થોડા વખતમાં તમારે ઘણું કરવાનું જોખમ ઉઠાવવાનું છે. તમે વ્યાયામ નિયમિત રૂપે કરવા માટે નિશ્ચયી બનશો, અને યોગ્ય આહાર લેશો તો વજન આપોઆપ ઊતરશે. નિયત સમયમાં વજન ઉતારવાનું પરિણામ મેળવવાની ઘેલછામાં કસરત મજાકમાત્ર બની જાય છે, તેમાંથી આનંદ મેળવી શકાતો નથી.

ફિટનેસ માટેના પ્રોગ્રામમાં જોડાતાં પહેલાં ફિટનેસ ટેસ્ટ કરાવી લેવો ખૂબ જરૂરી છે. આ ટેસ્ટ દ્વારા શરીરનું બંધારણ, લચીલાપણું, તાકાત તેમજ તમારું શરીર કેટલું ખમી શકશે તે માપી શકાય છે. માટે ફિટનેસ પ્લાનને અમલમાં મૂકતાં પહેલાં આ બધી પાયાની જાણકારી હોવી મહત્ત્વની છે.

મહેન્દ્ર ધોનીએ એક ઈન્ટરવ્યૂમાં કહ્યું હતું 'ફિટનેસનો મહત્ત્વનો ભાગ 'આરામ' (રેસ્ટ) છે. કોઈ પણ પ્રકારની કસરત – દોડવું, વેઈટ-ટ્રેઈન, ઍરોબિક્સ, તરવું – દરેકમાં શરીરને થોડોઘણો ઘસારો પડતો હોય છે, જેને વિઘટનપ્રક્રિયા કહેવાય છે એટલે કે તમે જેટલી વખત કસરત કરો એટલી વખત તમારા સ્નાયુઓ બારીક રીતે તૂટતા હોય છે. કસરત કરવાથી શરીરને ખરેખર થાક લાગતો હોય છે કાર ચલાવીએ તો તેમાં કંઈક ઘસારો પડે, પણ જો તેને ગૅરેજમાં પડી રહેવા દઈએ તો તે કટાઈ જાય. માનવ-શરીરની રચના અદ્ભુત છે, જુદી છે. માનવ- શરીર રૂપાંતર કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. કસરત કરવાથી જ્યારે સ્નાયુઓ તૂટે છે, ત્યારે સ્નાયુઓને મૂળ રૂપમાં રૂપાંતર કરવાની શરીરની ક્ષમતા વધી જાય છે. યોગ્ય પૌષ્ટિક આહાર, પૂરતું પાણી અને જરૂરી આરામ કરવાથી કસરત દરમ્યાન શરીરમાં તૂટી ગયેલા સ્નાયુઓ ફરી તૈયાર થઈ જાય છે અને તમે જ્યારે બીજે દિવસે કસરત કરો, ત્યારે શરીરને કંઈ નુકસાન થતું નથી.

કયા પ્રકારની કસરત તમે કરવા માંગો છો એ નક્કી કર્યા પછી તમારા શરીરને કેળવવા માટે તે કસરત ધીમેધીમે વધારતા જાઓ. તમે બે કિલોમીટર ચાલતા હો તો ત્રણ કિલોમીટર ચાલો, બે સૂર્યનમસ્કાર કરતા હો તો ત્રણ સૂર્યનમસ્કાર કરો, ડમ્બેલ્સ પર બે રતલ વજન ઉઠાવતા હો તો ૩ રતલના ડમ્બેલ્સથી વજન ઉઠાવો. તમે જેમજેમ કસરત વધારે કરશો, તેમતેમ શરીરના સ્નાયુઓ વધારે તૂટતા જશે અને તમે આરામ કરતાં હશો તે સમયે તે તૂટેલા સ્નાયુઓ નવા બનતા જશે, તેથી તમે મજબૂત બનશો, ચુસ્ત બનશો અને દિવસે દિવસે પાતળા થતા જશો.

અલબત્ત, કયા પ્રકારની કસરત કરવી જોઈએ, તે માટે યોગ્ય વ્યાવસાયિક વ્યક્તિની (ટ્રેનરની) સલાહ લેવી જોઈએ. તમે તે ટ્રેનરને મળો, ત્યારે તેની લાયકાત અને અનુભવ વગેરેની માહિતી લેવી જોઈએ. તમારી સમસ્યાની તેની સાથે ચર્ચા- વિચારણા કરો. તમારી સમસ્યાઓને એ બરાબર સમજી શકી છે, તમારે જે જોઈએ છે તે આપી શકે તેમ અને તમારા માટે સારો પ્રોગ્રામ સૂચવી શકે છે કે કેમ તે માપી લો. તેણે સૂચવેલો પ્રોગ્રામ તમારી જરૂરિયાત, તમારું ફિટનેસ લેવલ (ઓછું હોય તો તે પણ ધ્યાનમાં લેવાવું જોઈએ), તમારો સમય, તમારા ધ્યેય વગેરેને લક્ષમાં લઈને વ્યક્તિગત

રીતે – તમારા માટે જ તે બનાવ્યો છે, તેની ખાતરી કરી લો. સૌથી મહત્ત્વનું, તેણે તમારા 'ધ્યેય'ને પૂરો કરવા માટે પૂરતો સમય આપ્યો હોવો જોઈએ. જે કસરતમાં માનતા ન હોય તેવા આહાર-નિષ્ણાતોનો (ન્યુટ્રિશનિસ્ટ) ભરોસો ન રખાય, તે જ રીતે તમારે એવા ટ્રેનર પાસે ન જવું જોઈએ જે યોગ્ય ખોરાક લેવાના આગ્રહી ન હોય. તેને અંગ્રેજી આવડે છે કે નહીં તે મહત્ત્વનું નથી, પણ તમારા ટ્રેનરને શરીર-વિજ્ઞાન, તેની હલન-ચલનની પ્રક્રિયા કેવી રીતે થાય છે તે માટેનું વિજ્ઞાન (કિનેશિયૉલોજી) શરીરના તંત્રમાં (બાયોમિકેનિઝમમાં) નુકસાન સામે રક્ષણ કેવી રીતે થઈ શકે તે માટેનું પૂરેપૂરું જ્ઞાન હોવું જોઈએ, અને તે પોતે પણ પોતાના વ્યવસાયને અનુરૂપ સુડોળ હોવા જોઈએ. કસરત કરવા માટેની યોગ્ય 'ટેક્નિક' તમને શીખવતા ટ્રેનરને આવડવી જોઈએ. તેણે તમને કેટલા સમયમાં 'પરિણામ' મળશે, તેનો વાસ્તવિક અંદાજ આપવો જોઈએ. પણ સાથેસાથે મારું કહ્યું માનો : તમે કસરત કરવાની શરૂ કરશો તેના પહેલા દિવસથી જ તમને પરિણામ મળવા લાગશે – પછી તમને એ દેખાય કે ન દેખાય તો પણ. માટે, દુનિયાનાં બધાં કામ માટે તમારી પાસે સમય છે, તો પછી તમારા પોતાના શરીર માટે સમય કાઢવા માટે નાખુશ ન થશો – રાજીખુશીથી શરીર માટે સમય કાઢો.

માટે આગળ વધો અને તમે જે પ્રકારની કસરત કરવા ઈચ્છતા હો, તે પસંદ કરો. મેં એવા ઘણા લોકો જોયા છે, જે કસરત કરતાં ગભરાય છે, કારણ કે તે લોકો માને છે કે એક વાર કસરત શરૂ કર્યા પછી જ્યારે કસરત બંધ કરે છે, ત્યારે કસરતથી થયેલો ફાયદો ટકતો નથી. એ વાત સાચી છે કે 'ફિટનેસ' એ એક એવી વસ્તુ છે જે કાયમ માટે ટકતી નથી, કે એને કાયમ માટે સંગ્રહી શકાતી નથી. તો પછી કસરત ક્યારેય બંધ ન કરાય? જેમ કાર સારી રીતે ચાલે તે માટે તેને ચલાવ્યા કરવી પડે તે જ રીતે શરીરને 'ચુસ્ત' રાખવા માટે કસરત કરવી પડે. તેથી આગળ વધો અને કસરત કરો. આપણું શરીર તેના સ્નાયુઓને તોડયા વગર (કસરત કર્યા વગર) ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી તેનું 'ફિટનેસ-લેવલ' જાળવી શકે છે, પરંતુ તે સમય પછી તેનું 'લેવલ' ઓછું થવા લાગે છે. આપણું શરીર એક જ સિદ્ધાંત પર ટકી રહ્યું છે : 'ઉપયોગ કરો, નહીં તો ગુમાવી બેસશો.' (યુઝ ઈટ ઑર લુઝ ઈટ.)

આજથી પાંચ વર્ષ પહેલાં આપણે બધાં ઓછામાં ઓછા દસ ટેલિફોન નંબર યાદ રાખી શકતા હતા. પણ મોબાઈલ ફોન આવ્યા, ત્યારથી આપણા પાર્ટનરનો, આપણી ઑફિસનો કે ઘરનો નંબર યાદ રહેતો નથી. આપણું મગજ તેને યાદ રાખવાની શક્તિ ગુમાવી બેઠું છે, કારણ કે આપણે તેનો ઉપયોગ કરવાની તસ્દી લેતા નથી. તે જ રીતે તમે જે ફિટનેસ રાખવાનો પ્રયત્ન નહીં કરો તો શરીર પણ તેને ભૂલી જશે અને 'ફિટનેસ' ઓછી થઈ જશે. પણ એક સારી બાબત એ છે કે મગજની જેમ સ્નાયુઓ પાસે પણ યાદશક્તિ છે અને તેથી જ જો તમે ઘણા લાંબા સમય પછી પણ કસરત શરૂ કરશો, તો તમે પહેલાં જ્યાંથી અટક્યા હતા, તે ફિટનેસ લેવલ સ્નાયુઓ યાદ કરીને ત્યાં સુધી પહોંચી જશે. તમે શાળામાં હતા ત્યારે જે કવિતા તમને આવડતી હતી તે કોઈને બોલતા સાંભળો ત્યારે પહેલી ચાર લાઈન પછી તમે પણ તેને યાદ કરીને – પાંચમી-છઠ્ઠી લાઈન વખતે તો તમે પણ બોલવા લાગશો.

અરે, તમે વેઈટ ટ્રેનિંગની કસરત કરીને થાકી ગયા છો? તો સાઈકલ ચલાવો. એનાથી પણ કંટાળી ગયા છો? તો દોડવા જાઓ. પણ યાદ રાખો કે કસરત તો તમારે જીવનપર્યન્ત કરવી જ જોઈએ. તેથી તમારે એક યા બીજી રીતે કસરત ચાલુ રાખવી જોઈએ.

મોટે ભાગે પ્રશ્ન પુછાતો હોય છે કે 'કસરત કરવાથી નુકસાન થઈ શકે?' એ 'ડ્રાઈવિંગ કરવાથી અકસ્માત થાય?' એના જેવો પ્રશ્ન છે. હવે જો તમે આલ્કોહોલ પીધા વગર ડ્રાઈવિંગ કરતા હોવ,

અથવા થાક્યા હોવ અને ઊંઘ આવતી હોય ત્યારે ડ્રાઈવિંગ ન કરતાં હો, ટ્રાફિકના બધા નિયમોનું પાલન કરતા હો, બહુ ગુસ્સામાં હો ત્યારે ડ્રાઈવિંગ ન કરતા હો, તમારી ગાડીના બધા જ પાર્ટ્સ એકદમ 'ટીપટૉપ' રાખ્યા હોય, ગાડીમાં પેટ્રોલ, બાઈક-ઑઈલ તેમ જ કુલન્ટ પૂરતા પ્રમાણમાં પૂર્યાં હોય, આ બધા નિયમો બરાબર પાળ્યા હોય ત્યારે તમે સુરક્ષિત ડ્રાઈવિંગની મજા માણી શકો. તે જ રીતે માંદા ન હો ત્યારે, થાકેલા હો કે ઊંઘ ન આવતી હોય ત્યારે, કસરત કરતાં પહેલાં અને પછી યોગ્ય ખોરાક લીધો હોય ત્યારે, પૂરતું પાણી પીતા હો અને 'વૉર્મિંગ અપ', 'કૂલિંગ ડાઉન', સ્ટ્રેચિંગ કરતા હો, યોગ્ય ટૅક્નિક અપનાવતા હો તો કસરત કરવાથી તમારા શરીરને નુકસાન નહીં થાય, પણ જો તમે વધારે પડતી કસરત કરીને ખૂબ ઓછો ખોરાક લો, અને પૂરતો આરામ ન કરો તો એને 'અકસ્માત' જ કહેવાય. કારણ કે તે વખતે તમને નુકસાન થયેલું દેખાશે, પણ એનું કારણ જડશે નહીં, વધારે પડતી કસરત, ઓછો ખોરાક, ખૂબ ઓછી ઊંઘ આ બધાં તેનાં દેખીતાં કારણો છે.

બીજી બાજુ, ખૂબ ઓછી કસરત કરવી એ પણ સમયનો અને શક્તિનો નર્યો દુરુપયોગ જ છે. તમે કસરત કરો છો ત્યારે દરેક વખતે શરીરના વર્તમાન ફિટનેસ લેવલને પડકાર મળે છે. તેને 'પ્રોગ્રેસિવ ઓવરલોડ'નો સિદ્ધાંત કહે છે. એટલે કે કસરત કરતી વખતે તમારા શરીરને દરરોજ કંઈક થોડું વધારે શીખવા મળે છે, જેથી તેનો કસરત કરવામાં રસ જળવાઈ રહે. જે રીતે કક્કો શીખ્યા પછી શબ્દો શીખાય અને ત્યાર બાદ વાક્ય-રચના કરતાં શીખી શકાય. તે જ રીતે ક્રમે ક્રમે કસરત વધારતા જવી જોઈએ. જો તમને રોજ કક્કો શીખવવામાં આવે તો તમે તેનાથી કંટાળી જશો, તમારો રસ તેમાંથી ઊડી જશે, અને એ જ રીતે તમને પહેલા જ દિવસે વાક્ય-રચના શીખવવામાં આવે તો તમને લાગશે કે આ કામ તમારા માટે નથી. તમને તે અઘરું પડશે. માટે કસરત માટે એક પછી એક પગથિયાં ચડી શકાય તે રીતે યોજના કરવી જોઈએ અને એ પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે કસરત ઓછી પણ ન કરાય તેમ જ વધારે પડતી પણ ન કરાય.

કસરતનો કયો પ્રકાર સારો? આ કસરત કરતાં પેલી કસરત વધારે સારી? ના. એવું કંઈ નથી. તમને ગમતી કસરત કરો. કોઈ 'સેલિબ્રિટી'એ તેના વિશે કહ્યું છે, અથવા તો તેણે કરી છે માટે નહિ, અથવા તે કસરત કરવાથી વધારે કૅલરી બળે છે માટે નહીં, અથવા એના જેવાં બીજાં કારણોથી તમારે તમારી કસરતનો પ્રકાર નક્કી ન કરવો જોઈએ. આપણા શરીરની મર્યાદાઓને દૂર કરવા માટે કસરત કરવાની જરૂર હોય છે. તમારા ટ્રેનરે તમારા શરીરની તાકાત અને મર્યાદાઓ સમજવી જોઈએ, અને તે જે કસરત તમને શીખવીને તેની પ્રૅક્ટિસ કરાવવાના છે તેની તાકાત અને મર્યાદાઓ પણ તેના ધ્યાનમાં હોવી જોઈએ. દરેક પ્રકારની કસરતનો હેતુ એક જ હોય છે, તેમાં રહેલો તફાવત ઉપરછલ્લો હોય છે. દરેક પ્રકારની કસરત તમને તમારી જાતથી નજીક લાવવામાં મદદરૂપ થાય છે અને તમારા શરીરની મર્યાદાઓને દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

સાચા ધર્મગુરુઓ, સંત કે આધ્યાત્મિક ગુરુઓ વિશાળ દૃષ્ટિ રાખીને ધર્મને સમજતા હોય છે. ધર્મના સિદ્ધાંતો તમને જીવનમાં વણી લેતાં શીખવી શકે છે. તે સમજાવી શકે છે કે દરેક ધર્મનું છેવટનું ધ્યેય તો એક જ છે, પણ જે ધર્મગુરુઓ પાસે મર્યાદિત જ્ઞાન હોય છે, બીજા ધર્મ તરફ સંકુચિત દૃષ્ટિ ધરાવતા હોય છે તે ધર્મગુરુઓ સિદ્ધાંતવાદી હોવાને કારણે લોકોને સાચા માર્ગે લઈ જવાની શક્તિ ઓછી ધરાવે છે. તે જ રીતે જે ટ્રેનર પોતે કરાવે છે તે કસરત કરતાં બીજી કસરતના પ્રકારો તરફથી મોં ફેરવી લેતા હોય છે, તેમની પાસે કસરત વિશેનું મર્યાદિત જ્ઞાન હોય છે. છેવટે બધી કસરતનું ધ્યેય તો એક જ હોય છે : તંદુરસ્તી, શારીરિક ચુસ્તી (ફિટનેસ) અને આંતરિક શક્તિ.

કસરત વિશેની ભ્રામક માન્યતાઓ

વેઈટ ટ્રેનિંગ : (વજન ચકવાની તાલીમ)

માન્યતા : વેઈટ ટ્રેનિંગ માટે એક એવી ભ્રામક માન્યતા છે કે તેની તાલીમ શરૂ કર્યા પછી તમે સ્નાયુબદ્ધ અને બૉડી-બિલ્ડર બની જશો. તમે ક્યારેય રવિવારે બૅટ ઉપાડયું છે? રવિવારે ક્રિકેટ રમતા હો, ત્યારે ભૂલમાં એ વિચારી શકો કે તમે સચિન તેંડુલકર બની જશો? હસવા જેવી વાત છે ને? વેઈટ-ટ્રેનિંગ માટેની આ માન્યતા પણ એટલી જ હસી કાઢવા જેવી છે.

હકીકત : જીમમાં વેઈટ ટ્રેનિંગ લેવાથી હાડકાંની ઘનતા વધે છે. સાંધા, સ્નાયુપુચ્છ (ટેન્ડન્સ) અને અસ્થિબંધન (લિગામેન્ટ) મજબૂત બને છે, પુરુષોના સ્નાયુઓ પહોળા બને છે, અને સ્ત્રીઓના સ્નાયુઓ વધારે સ્વસ્થ (ટોન્ડ) બને છે. હાડકાં અને સ્નાયુઓ મજબૂત થવાથી શરીર ચરબી ઓગાળવાનું અસરકારક મશીન બની જાય છે અને સ્નાયુઓ તથા હાડકાં સતત કાર્યશીલ ઘટક હોવાથી ચરબી વધારે ઓગાળે છે.

સૂચન : અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછું બે વખત અને ૬૦ મિનિટથી વધારે વેઈટ-ટ્રેનિંગ ન કરો. તમને સાંધાનો દુખાવો રહેતો હોય કે વા થયો હોય, અથવા કુટુંબમાં કોઈને 'ઑસ્ટોપોરાઈસીસ' થયો હોય, તો તમારે જીમમાં સારા ટ્રેનર પાસે ટ્રેનિંગ લેવા માટે તમારા સમયનું અને નાણાંનું રોકાણ કરવું જોઈએ. કસરત કર્યા પછી વીસ મિનિટમાં વધારે GIવાળો તેમ જ પ્રોટીનયુક્ત આહાર હંમેશાં લેવો જોઈએ.

યોગ

માન્યતા : યોગ શરૂ કર્યા પછી જાતીય જીવનનો ત્યાગ કરવો પડે છે. ફિટનેસના વ્યવસાયમાં આ સૌથી વધારે પ્રચલિત માન્યતા સાંભળવામાં આવે છે. માય ગૉડ! આ જરાયે સાચું નથી. સત્યથી એકદમ વેગળું છે. વિશ્વના સૌથી પ્રથમ યોગ શીખવનાર ગુરુ ભગવાન શિવ 'સંપૂર્ણ સંસારી પુરુષ' હતા; 'હમ દો હમારે દો.'

હકીકત : યોગ એટલે શરીર, મન અને ઇન્દ્રિયો પરનું નિયમન. જીવન પ્રત્યે સમતોલ અને શિસ્તબદ્ધ અભિગમ રાખતાં તે શીખવે છે. બ્રહ્મચર્ય એટલે (સેક્સ) જાતીયતાથી દૂર રહેવું તે નહિ, પણ એવો વ્યવહાર (જાતીય વ્યવહારનો પણ તેમાં સમાવેશ છે) કે જે તમને તમારી પોતાની જાતની અને વાસ્તવિકતાની નજીક લાવે છે. માટે આગળ વધો અને સૂર્યનમસ્કાર તથા આસનો કરવાની શરૂઆત કરી દો. તે કરવાથી જો તમારા જાતીયજીવન પર અસર થાય તો તે અસર વધારે સારી જ હશે.

સૂચન : યોગ એટલે શારીરિક વ્યાયામનો એવો આરોગ્યવર્ધક પ્રકાર જેમાં મન અને ઇન્દ્રિયો બંને શાંતિ અનુભવે છે. યોગ નિયમિત રૂપે રોજ થઈ શકે છે. યોગ શરૂ કરતાં પહેલાં પેટ લગભગ ખાલી રાખો, અને યોગના કલાસ પછી પોષક આહાર લો.

ચાલવું (વૉકિંગ)

માન્યતા : દોડવા કરતાં ચાલવું વધારે સુરક્ષિત છે. મારું માનવું છે કે 'ચાલવાની કસરત'ને બહુ વધારે પડતું મહત્ત્વ આપી દેવામાં આવ્યું છે. ભારતીય લગ્નોમાં જેમ વધારે સમૃદ્ધિ દેખાય છે તેવી જ સમૃદ્ધિ (?) ચાલવા જતા લોકોમાં પણ દેખાય છે. લગ્નોમાં તમને ઘણાં મેદસ્વી, શરીર પર વાળ દેખાતા હોય તેવા, ભભકાવાળા, ચળકતાં વસ્ત્રો પહેરેલા લોકો જોવા મળશે. તે જ રીતે મોટા ગ્રૂપમાં શૉર્ટ્સ પહેરેલા અને બહાર આવેલા પેટવાળા લોકો તમને ચાલતા દેખાશે, સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે સલવાર સાથે શૂઝ પહેરીને ચાલતી દેખાશે, મોટે ભાગે તે કોઈની સાથે (મોટે ભાગે બહેનપણી સાથે) ચાલતી હોય છે અને ચાલ્યા પછી પાર્કની બહાર આવે ત્યારે બધા જ રંગના જ્યૂસ પાર્કની બહાર વેચાતા હોય તે પીતા હોય છે અને તેમાંયે જો તમે નિયમિત રૂપે જ્યૂસ પીતા હો, તો તમને ઉગાડેલા મગ 'કોમ્પ્લિમેન્ટરી' મળે પણ ખરા!

હકીકત : રોજેરોજ એક જ પાર્કમાં, એક જ જગ્યાએ એકસરખા (રાઉન્ડ) આંટા મારવા, એ જ લોકો સાથે ચાલવું, રોજ શૅરબજાર, અર્થતંત્ર, રેસેપી, દીકરાની વહુઓ, શહેરની પરિસ્થિતિ જેવા એકસરખા વિષયો પર વાતો કરતાં કરતાં ચાલવાથી કોઈ ચાલનારી વ્યક્તિઓનું 'ફિટનેસ લેવલ' સુધરતું નથી. (સમય અને શક્તિનો તે ખોટો વ્યય જ ગણાય.) ઘણા લોકો વર્ષોથી ચાલ્યા કરતાં હોય છે, પણ તેમનામાં જરાયે પરિવર્તન કે ફાયદો થયેલો જણાતો નથી. આ લોકોના માથા પર ચાલવાનું ભૂત સવાર થયું હોય છે. તેથી વધારે ચાલવું હોય તો તે લોકો જીમમાં જઈને ટ્રેડમીલ પર ચાલે છે અને ત્યાં મિત્રો સાથે વાતો કરવાના બદલે ટી.વી. પર ચૅનલો ફેરવ્યા કરતા હોય છે. કેટલાક લોકો ખોટી રીતે 'પ્રાણાયામ' કરીને શ્વાસોચ્છ્વાસની વિકૃતિ તરફ વળી જતા હોય છે. ચાલવું એ ખૂબ સરસ છે, પણ જો તમારું શરીર તેનો પડકાર ઝીલી શકતું હોય તો જ. 'ટૉક-ટેસ્ટ' કરી જુઓ. તમે જ્યારે ખૂબ ઝડપથી ચાલતા હો કે દોડતા હો તો તમે જરાયે વાત નહિ કરી શકો. તમે ગાતાં ગાતાં ચાલતા હો, તો તમે ચાલવામાં ધીમા પડી જશો. જો તમે વ્યવસ્થિત યોગ્ય રીતે ચાલતા હશો, તો તમને વાતો કરવામાં તકલીફ પડશે અને ગપાટાં તો નહીં જ મારી શકો.

સૂચન : એકસાથે ૩૦ મિનિટ દોડવાનો પ્રયત્ન કરો. જો તેમ ન કરી શકો તો બેએક રાઉન્ડ ચાલવાના બદલે દોડો. તમે શરૂઆતમાં ૩૦ સેકન્ડ જેટલું દોડો અને પછી થોડા મહિનામાં ધીમેધીમે તમે ૩થી ૧૩ મિનિટ જેટલું દોડી શકશો. સમયાંતરે દોડવાનો પ્રયત્ન કરો; એટલે કે થોડી વાર દોડો, પછી થોડી વાર ચાલો, એમ વારાફરતી દોડવાનો-ચાલવાનો ક્રમ રાખો અને ચાલવા માટે હંમેશાં સારી ગુણવત્તા ધરાવતાં શૂઝ પહેરો. દોડતાં પહેલાં અને પછી શરીરના સ્નાયુઓને ખેંચો (સ્ટ્રેચ કરો).

DIY (Do It Yourself) ડાયેટ રિકૉલ

તમારી જાતે બનાવી શકો તેવા ત્રણ ડાયેટ રિકૉલ

દિવસ : ૧

સમય	ખોરાક અને પીણાં (તેની લીધેલી માત્રા સાથે)	પ્રવૃત્તિની વિગત	કસરતની વિગત (કોઈ પણ પ્રકારની)

દિવસ : ૨

સમય	ખોરાક અને પીણાં (તેની લીધેલી માત્રા સાથે)	પ્રવૃત્તિની વિગત	કસરતની વિગત (કોઈ પણ પ્રકારની)

દિવસ : ૩

સમય	ખોરાક અને પીણાં (તેની લીધેલી માત્રા સાથે)	પ્રવૃત્તિની વિગત	કસરતની વિગત (કોઈ પણ પ્રકારની)

આભાર

મારાં સ્વજનો તથા મારી સાથે કામ કરતી તમામ વ્યક્તિઓનાં સાથ, સહકાર, હૂંફ અને પ્રેરણા વગર આ પુસ્તક લખવાનું શક્ય ન બનત. તે સહુએ તેમના અમૂલ્ય સમયનો ભોગ આપ્યો છે, તેની હું અહીં નોંધ લઉં છું. ફિલ્મ ઍવૉર્ડ સ્વીકારતી વખતે અપાતી 'સ્પીચ'ની જેમ હું જેનો જેનો આભાર માનવા ઈચ્છું છું તે –

- આ મૅરેથોન દોડ જેવા પુસ્તકને લખતી વખતે મેં મારો સૅલ ફોન બંધ રાખ્યો હતો, અને બે મહિના સુધી કોઈને ઍપૉઈન્ટમેન્ટ આપી નહોતી. તેમ જ SMS અને e-mailના જવાબ પણ બે દિવસ પછી આપતી હતી તે સમયે મારા બધા 'ડાયેટ ક્લાયન્ટ્સે' મને હૃદયપૂર્વક સહકાર આપ્યો હતો તે સહુનો, તેમ જ 'બીજા બધા વિશે તો હું ન કહી શકું, પણ, હું તારું પુસ્તક ચોક્કસ ખરીદીશ' એમ કહીને મને પ્રોત્સાહિત કરી હતી, તે સહુનો આભાર માનું છું.
- રૂઈયા અને SIES કૉલેજના જીમની મારી આખી ટીમનો આભાર માનું છું, જેમણે 'બૉસ' આજુબાજુ ફરતા ન હોય, તે વખતે પણ ખૂબ જ નિષ્ઠાપૂર્વક તેમનું કામ કરવા બદલ, તેમ જ જીમના સભ્યોને મારી ગેરહાજરી વિશે સમજાવવા બદલ તેમનો આભાર માનું છું.
- મૅરેથૉન રનર્સનો – રવિવારની લાંબી દોડનું પૃથક્કરણ હું સોમવારે મોડી સાંજે આપી શકતી હતી, તે ધીરજથી ચલાવી લેવા બદલ આભાર માનું છું.
- આ પુસ્તક જ્યાં બેસીને મેં લખ્યું છે તે કોસ્ટા કૉફી ઓશિવારાના સમગ્ર સ્ટાફનો આભાર માનું છું.
- મારાં માતાપિતા તેમ જ બહેન અંકિતાએ મને હરહંમેશ સાથ આપ્યો છે, તેમનો અંત:કરણપૂર્વક આભાર માનું છું.
- મારી અત્યંત કામગરી ઍડિટર ચીન્કીનો – જેણે આ પુસ્તક લખવા મને પ્રોત્સાહિત કરી. તેમ જ મારા વિચારો સાથે સંમત ન હોય ત્યારે પણ તેને પુસ્તકમાં 'રહેવા દેવા' માટે હું તેનો આભાર માનું છું.

અને છેલ્લે, મારા સાથી જી.પી.નો હું ખાસ આભાર માનું છું, કારણ કે તેના વગર આ પુસ્તકનું 'અસ્તિત્વ જ ન હોત.'